

Université de Montréal

Développement des connaissances et compétences alimentaires, culinaires et nutritionnelles chez  
les jeunes: Le cas des Brigades Culinaires.

par

Laurence Chapdelaine, Dt.P.

Nutritionniste

Département de nutrition, Université de Montréal

Faculté de médecine

Mémoire présenté à la Faculté de médecine  
en vue de l'obtention du grade de Maîtrise  
en M.Sc. (nutrition) – avec mémoire (2-320-1-0)

avril 2015

© Laurence Chapdelaine, Dt.P., 2015

Ce mémoire intitulé :

Développement des connaissances et compétences alimentaires, culinaires et nutritionnelles chez  
les jeunes: Le cas des Brigades Culinaires.

Présenté par :

Laurence Chapdelaine, Dt.P.

Nutritionniste

A été évalué par un jury composé des personnes suivantes :

M. Malek Batal, Ph.D.

Président-rapporteur

Mme Marie Marquis, Ph.D.

Directrice de recherche

Valérie Marcil, Ph.D.

Membre du jury

## Résumé

**Contexte.** Depuis quelques décennies, on constate une diminution des occasions d'observer et de transmettre le savoir-faire culinaire aux jeunes encourageant une évolution des compétences culinaires. Cette évolution a un impact sur les choix alimentaires des jeunes et probablement sur la santé de la population. Afin d'initier les adolescents des écoles secondaires du Québec à la cuisine et de les aider à développer leur autonomie alimentaire, un programme parascolaire de 24 ateliers culinaires, les *Brigades Culinaires*, a été initié par la *Tablee des Chefs*.

**Objectifs.** L'objectif principal est d'évaluer l'atteinte d'objectifs spécifiques d'éducation nutritionnelle, culinaire et alimentaire visés par les ateliers, et de mesurer le potentiel des ateliers pour éveiller l'intérêt des jeunes pour un choix de carrière relié à la cuisine, à la nutrition ou à l'agriculture.

**Méthode.** Lors du projet 2013-2014, une collecte de données à l'aide de deux questionnaires a été réalisée. Un questionnaire « pré », distribué en début d'année scolaire, a permis de mesurer les connaissances et l'intérêt de futurs participants à l'égard de l'alimentation, de la nutrition et de la cuisine. Un questionnaire « post », distribué aux participants des Brigades Culinaires à la fin des ateliers, a permis de mesurer l'atteinte des objectifs spécifiques en nutrition, cuisine et alimentation. L'intérêt des jeunes pour un choix de carrière relié à la cuisine, à la nutrition ou à l'agriculture a aussi été mesuré à deux reprises. Les données ont été analysées avec SPSS pour générer des statistiques descriptives. Le projet 2013-2014 regroupait 33 écoles à travers le Québec. Ce projet a reçu une approbation éthique par le *Comité d'éthique de la recherche en santé de la faculté de médecine de l'Université de Montréal* (CERES) et a reçu l'appui financier de *Québec en Forme*.

**Résultats.** Les résultats des mesures d'évaluation colligées (325 questionnaires pré et 197 questionnaires post) auprès des jeunes participants aux Brigades Culinaires sont très prometteurs. Notamment, pour 68 % des objectifs de développement de connaissances en cuisine, la majorité des participants affichent des apprentissages. Il en est de même pour 82 % des objectifs de développement d'autres apprentissages alimentaires. Les participants ont un grand intérêt pour l'emploi dans des secteurs associés à la cuisine (67 %), la

nutrition (39 %) et l'agriculture (25 %) et leur participation aux ateliers des Brigades Culinaires semble d'ailleurs avoir contribué à orienter leurs choix de carrières. D'autre part, les résultats suggèrent que la participation aux ateliers des Brigades Culinaires a un impact sur l'entourage.

**Conclusion.** La participation aux ateliers des Brigades Culinaires contribue à élever le niveau d'implication des participants à l'égard de la nutrition, de la cuisine et de l'alimentation. Les résultats de cette étude permettent de cibler les forces du programme, de même que de proposer des pistes d'actions pour continuer à élever le niveau d'implication des jeunes Québécois à l'égard de leur alimentation.

**Mots-clés :** adolescents, comportements alimentaires, saines habitudes alimentaires, ateliers culinaires, compétences culinaires, compétences alimentaires, compétences nutritionnelles, éducation nutritionnelle, programme culinaire, évaluation.

## Abstract

**Context.** For the last few decades, we have noticed a decrease in the number of opportunities to observe and hand down food preparation skills to youth, encouraging a cooking and food preparation skills evolution. This evolution has an impact on teenagers' food choices and probably, on the overall population's health. In order to educate Quebec high school adolescents in the field of cooking and to help them develop food self-efficacy, a culinary program of 24 cooking classes, the *Brigades Culinaires*, was initiated by *la Tablee des Chefs*.

**Objectives.** The primary aim is to evaluate if the program's specific objectives of nutrition, culinary and food education were reached, and to measure the potential classes have to arouse adolescents' career interests in cooking, nutrition or agriculture.

**Methodology.** During the 2013-2014 project, data were collected using two questionnaires. The 'pre' questionnaire was distributed at the beginning of the academic year to measure future participants' knowledge and interest in food, nutrition and cooking. The 'post' questionnaire was handed out at the end of the cooking classes to measure achievement of the nutrition, culinary and food education specific objectives. Teenagers' interests in career choices related to cooking, nutrition and agriculture were also measured twice. Data were analyzed with SPSS to generate descriptive statistics. The 2013-2014 project grouped 33 schools in Quebec. It received ethical approval by the *Comité d'éthique de la recherche en santé de la faculté de médecine de l'Université de Montréal* (CERES) and financial support from *Québec en Forme*.

**Results.** Results obtained from the *Brigades Culinaires* participants' evaluation measures (325 'pre' questionnaires and 197 'post' questionnaires) are promising. Notably, the majority of the participants showed learning in 68 % of the cooking knowledge development objectives and in 82 % of the food learning development objectives. Participants demonstrated an interest in careers related to cooking (67 %), nutrition (39 %) and agriculture (25 %) and their participation to the *Brigades Culinaires* classes seems to have contributed to their career orientations. Results suggest that the *Brigades Culinaires* classes have an impact on the participants' surroundings.

**Conclusion.** Participation to the *Brigades Culinaires* classes' contributes to elevating participants' involvement level in nutrition, cooking and food. Results obtained from this study provide information on the program forces and allow the elaboration of recommendations to raise Quebec adolescents' involvement in healthy eating.

**Keywords :** adolescents, food behaviors, healthy eating, cooking classes, cooking skills, food skills, culinary nutrition, nutrition education, culinary program, evaluation.

# Table des matières

Introduction.....	1
1. Recension des écrits.....	3
1.1. Modèle conceptuel du processus du choix alimentaire chez l'adulte .....	4
1.1.1. Les événements et expériences de la vie.....	4
1.1.2. Les influences .....	5
1.1.3. Le système personnel .....	14
1.2. Influences individuelles et environnementales sur les comportements alimentaires des adolescents .....	17
1.2.1. Influences individuelles .....	17
1.2.2. Influences socio-environnementales .....	21
1.2.3. Influence de l'environnement physique .....	24
1.2.4. Le macrosystème .....	27
2. Aperçu de quelques initiatives existantes à l'égard du développement de compétences culinaires chez les jeunes .....	28
2.1. Initiatives au Canada.....	29
2.2. Initiatives en Europe et en Australie .....	36
2.3. Contenu des séances d'un programme culinaire destiné aux jeunes .....	42
Problématique .....	45
Méthodologie .....	47
Résultats.....	51
Discussion .....	65
I. Influences individuelles sur les comportements alimentaires des adolescents .....	65
II. Influences socio-environnementales sur les comportements alimentaires des adolescents .....	81
III. Macrosystème .....	84
Intérêt pour l'emploi .....	85
Limites et pistes de recherche .....	87
Conclusion .....	93
Bibliographie.....	95

Annexe I : Cadre de compétences en alimentation de la <i>British Nutrition Foundation</i> .....	xi
Annexe II : Objectifs spécifiques du programme des Brigades Culinaires .....	xvii
Annexe III : Extrait du cartable du chef, Brigades Culinaires, 2013-2014.....	xxii
Annexe IV : Questionnaire pré du programme des Brigades Culinaires.....	xxiv
Annexe V : Questionnaire post du programme des Brigades Culinaires.....	xxviii



## Liste des tableaux

Tableau 1 : Caractéristiques sociodémographiques des participants aux Brigades Culinaires/ mesures pré et post .....	51
Tableau 2 : Connaissances et intérêts sur l'alimentation et la nutrition de futurs participants aux Brigades Culinaires, Projet 2013-2014 .....	53
Tableau 3 : Intérêts et participation à la cuisine à la maison de futurs participants aux Brigades Culinaires, Projet 2013-2014 .....	54
Tableau 4 : Intérêts alimentaires de futurs participants aux Brigades Culinaires, Projet 2013-2014 .....	55
Tableau 5 : Intérêt pour les domaines d'emploi en alimentation de futurs participants aux Brigades Culinaires, Projet 2013-2014 .....	56
Tableau 6 : Nombre de participants des Brigades Culinaires ayant assisté à chacun des ateliers, Projet 2013-2014, mesure post (n=126*) .....	56
Tableau 7 : Connaissances sur l'alimentation et la nutrition des participants aux Brigades Culinaires, mesure post, Projet 2013-2014 .....	60
Tableau 8 : Connaissances en cuisine des participants aux Brigades Culinaires, mesure post, Projet 2013-2014 .....	61
Tableau 9 : Autres apprentissages des participants aux Brigades Culinaires, mesure post, Projet 2013-2014 .....	62
Tableau 10 : Impact sur l'entourage des participants aux ateliers des Brigades Culinaires, mesure post, Projet 2013-2014 .....	63
Tableau 11 : Intérêt pour les domaines d'emploi en alimentation des participants aux Brigades Culinaires, mesure post, Projet 2013-2014 .....	63

## Liste des figures

Figure 1 : Modèle conceptuel des composantes du processus du choix alimentaire .....	5
Figure 2 : Modèle logique du programme australien JMoF .....	39

*À mes parents qui m'ont  
appris la confiance en soi,  
l'autonomie, la persévérance, et à  
rêver. Eux sont derrière les  
intérêts de ce mémoire, pour  
m'avoir transmis de saines  
habitudes de vie, et en particulier  
ma mère, pour m'avoir initiée au  
plaisir de la cuisine. Merci de  
m'avoir encouragée dans la  
poursuite de mes études  
universitaires, merci pour votre  
confiance et votre soutien.*

*À mon conjoint, source  
d'inspiration. Merci de croire en  
tous mes projets. Merci pour ce  
bonheur dans lequel j'ai le plaisir  
de grandir.*

## Remerciements

L’auteure remercie Marie Marquis, sa directrice, pour ses précieux conseils, sa confiance et son soutien, ainsi que les membres de l’équipe de la *Tablee des Chefs* pour leur dévouement au projet des Brigades Culinaires et leur collaboration au présent mémoire.

# Introduction

Depuis quelques décennies, on assiste à une transition nutritionnelle à l'échelle nationale, et ce, pour tous les sous-groupes de la population. Les repas pris à l'extérieur du domicile sont de plus en plus fréquents et les aliments préparés et prêts-à-servir sont partie intégrante des habitudes de consommation des familles, affectant la qualité nutritionnelle de leur alimentation (Caraher & Coveney, 2004; Lachance, Pageau, & Roy, 2006; Santé Canada, 2010a). Ces comportements sont assurément reliés à une transformation des modèles de choix alimentaires. À cet effet, on constate des changements dans l'environnement social, culturel, physique et économique : les technologies de préparation des aliments se sont améliorées, les priorités et valeurs familiales ont changé, les modes de vie se sont transformés et le manque de temps semble être une caractéristique commune à plusieurs familles (Santé Canada, 2010a). À travers ces différents changements, la transmission des compétences culinaires et alimentaires entre les générations s'effrite. Les enfants ont de moins en moins l'occasion d'observer leurs parents cuisiner et de participer à la préparation des repas. Il en résulte une perte d'opportunité pour eux d'acquérir des compétences culinaires. Plusieurs recherches montrent qu'une faible efficacité à préparer des aliments est un obstacle au processus de choix du mangeur et est susceptible d'entretenir sa dépendance à l'offre d'aliments transformés de l'industrie (Santé Canada, 2010a; Slater, 2013; Woodruff & Kirby, 2013).

Bref, tout comme ailleurs dans le monde, le nombre de repas cuisinés dans les foyers québécois diminue tandis que la consommation d'aliments préparés par l'industrie s'accroît (Lachance et al., 2006). Il peut paraître si simple pour certains d'opter pour ces aliments transformés comparativement aux efforts que requiert la préparation d'un repas (Lachance et al., 2006; Simmons & Chapman, 2012). En effet, la planification, l'accès à une cuisine, le temps et les compétences culinaires sont des exemples de barrières à la cuisine maison des individus d'aujourd'hui (Aubé, 2009; Jones, Walter, Soliah, & Phifer, 2014). Cependant, les repas maison offrent un avantage précieux : celui d'avoir le contrôle sur les ingrédients et techniques de préparation utilisées, ce qui la plupart du temps, suggère une qualité nutritionnelle qui surpasse celles de nombreux aliments préparés (Wolfson & Bleich, 2014). Notamment, certains aliments hautement transformés sont connus pour contenir beaucoup de sel, de gras et de sucre (Hartmann, Dohle, & Siegrist,

2013). Ainsi, le savoir culinaire est une façon d'encourager la préparation de repas à la maison qui ont l'avantage d'être souvent plus sains que ceux préparés par l'industrie (Santé Canada, 2010a).

Ce portrait pourrait contribuer à expliquer les racines du problème de l'épidémie d'obésité actuelle selon James (2008). Bien qu'aucune relation causale ne soit démontrée, l'observation d'un excès de poids dans la population coïncide avec l'évolution de la nutrition et la transition des compétences culinaires. Ainsi, les acteurs du milieu de la santé considèrent la prise en charge de la perte des compétences culinaires comme une activité importante pour le bien-être de la population (Santé Canada, 2010a).

*L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011* (EQSJS 2010-2011) nous permet de constater qu'uniquement le tiers des adolescents sondés consomment le nombre minimum de fruits et de légumes recommandés par le Guide alimentaire canadien et que moins de la moitié atteignent le nombre de portions suggérées de produits laitiers. En parallèle, la littérature suggère que les adolescents participent de façon limitée à la préparation des repas (Santé Canada, 2010a). La nutrition lors de l'adolescence a un impact sur le bien-être, le risque futur de maladies, la santé physique ainsi que le contrôle du poids (Thomas & Irwin, 2011). Les comportements acquis lors de l'adolescence peuvent influencer les comportements et l'état de santé à long terme. La période de l'adolescence doit être saisie comme une opportunité pour influencer positivement l'adoption de saines habitudes de vie, incluant des comportements alimentaires sains, qui pourront persister tout au long de la vie de ces futurs adultes (Story, Neumark-Sztainer, & French, 2002). Dans cet objectif, le développement des compétences culinaires et alimentaires des adolescents est ciblé comme étant une stratégie prometteuse.

La présente étude vise à évaluer l'atteinte d'objectifs d'éducation nutritionnelle, culinaire et alimentaire visés par les ateliers du programme en milieu scolaire des *Brigades Culinaires*, et à mesurer le potentiel de ces ateliers culinaires pour éveiller l'intérêt des jeunes pour un choix de carrière relié à la cuisine, à la nutrition ou à l'agriculture. Cette évaluation permet de soutenir le développement de ce programme culinaire ou celui de programmes similaires.

# **1. Recension des écrits**

La recension des écrits présente d'abord le modèle théorique de Furst, qui permet notamment de constater que les connaissances et les compétences influencent les choix alimentaires des adultes. À travers la description des différentes influences de ce modèle, les barrières et les motivations à la cuisine maison sont exposées, quelques causes et solutions à ce qui est qualifié de transition des compétences culinaires sont survolées, et la pertinence de développer les compétences culinaires de la population est abordée. Puis, un second modèle est présenté, celui de Story et coll. afin de comprendre les diverses influences individuelles et environnementales sur les comportements alimentaires des adolescents, la population cible du présent mémoire. Cette section vise à situer l'état des compétences culinaires chez les jeunes et à comprendre l'influence de ces dernières sur la qualité de leur alimentation. À travers la présentation du modèle, la thématique de transmission culinaire est largement abordée. Dans un deuxième temps, des initiatives en lien avec le développement des compétences culinaires chez les jeunes sont exposées. La sélection cible quelques initiatives québécoises, canadiennes, européennes et australiennes ayant été évaluées et permet d'établir quelques recommandations à l'égard de programmes culinaires visant l'amélioration des compétences culinaires, alimentaires et nutritionnelles chez les jeunes.

## **1.1. Modèle conceptuel du processus du choix alimentaire chez l'adulte**

Furst et coll. (1996) présentent un modèle conceptuel (figure 1) qui dresse le portrait des facteurs influençant le processus de choix alimentaires chez l'adulte. Ils regroupent ces facteurs en trois catégories : 1- les événements et expériences de la vie, 2- les influences, 3- le système personnel. Ces trois composantes sont reliées, en ce sens où le parcours de vie d'une personne génère un ensemble d'influences qui façonnent son système personnel. Ces interactions mènent de façon indirecte à la formation de stratégies, qui peuvent être utilisées au moment de faire un choix alimentaire. Sa présentation sous forme d'entonnoir permet d'illustrer qu'un choix unique, l'extrémité inférieure de l'entonnoir, résulte de plusieurs influences. Les relations qui pourraient exister entre les différents choix alimentaires ne sont pas représentées visuellement. Cependant, le modèle conceptuel suggère que tout choix alimentaire aura une influence sur les prochains, puisqu'il constituera l'expérience du mangeur. Ainsi, certains choix seront faits de façon routinière en s'appuyant sur les stratégies déjà mises en place par des réflexions antérieures, tandis que d'autres décisions impliqueront un processus plus complexe mettant en relation différentes considérations façonnant le système personnel. L'exploration des différentes composantes de ce modèle conceptuel est pertinente afin de cibler les influences en lien avec la problématique des compétences culinaires.

### **1.1.1. Les événements et expériences de la vie**

Les événements et expériences de la vie constituent la base de l'entonnoir. Cette composante du modèle est en relation avec les environnements auxquels une personne est exposée. Elle inclut l'influence des expériences antérieures personnelles ou historiques, les tendances et transitions, ainsi que l'anticipation des événements futurs ou du rôle envisagé pour soi-même. Par exemple, Furst et coll. (1996) soulignent que l'appartenance à une génération influence l'utilisation, la perception et la relation avec les aliments.

Depuis quelques décennies, nous assistons à une transition nutritionnelle à l'échelle nationale et internationale (Santé Canada, 2010a). Globalement, celle-ci se caractérise par une augmentation de la fréquence des repas pris à l'extérieur du domicile, une consommation élevée d'aliments préparés, emballés et prêts-à-servir ainsi qu'un changement global de la qualité nutritionnelle, et ce, pour tous les sous-groupes de la



population (Caraher & Coveney, 2004; Lachance et al., 2006; Slater, 2013). Cette tendance a un impact considérable sur l'alimentation des jeunes et des adultes.

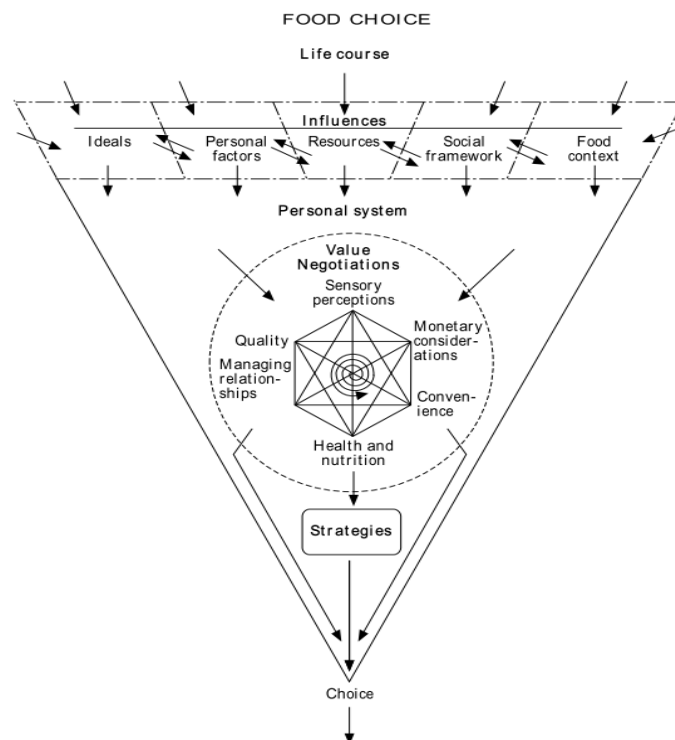


Figure 1 : Modèle conceptuel des composantes du processus du choix alimentaire

Source : (Furst et al., 1996)

### 1.1.2. Les influences

Selon le modèle théorique, les événements et expériences de la vie génèrent cinq catégories d'influences qui interagissent entre elles : les idéaux, les facteurs personnels, les ressources, le cadre social et le contexte alimentaire.

#### Les idéaux

Considérés comme une influence omniprésente, les idéaux réfèrent aux attentes, aux standards, aux croyances et aux souhaits qui permettent aux gens de juger, d'évaluer et de comparer leurs choix alimentaires. Les idéaux sont dérivés de facteurs culturels et symboliques associés aux aliments, comme le statut social, les fêtes et les traditions. Ils reflètent les aspirations et l'identité des gens, et sont utilisés pour décrire comment les choses devraient être ou pourraient être. Les idéaux sont susceptibles de changer durant le

parcours de vie de chacun, puisqu'ils seront soumis à différentes réalités (Furst et al., 1996).

Dans l'analyse des écrits scientifiques de l'INSPQ à propos des normes sociales et l'alimentation (Baril & Paquette, 2012), l'alimentation est décrite comme étant propice à l'établissement de normes sociales. Selon Poulain, les normes à l'égard de l'alimentation sont « un ensemble de conventions relatives à la composition structurelle des prises alimentaires et aux conditions et contextes de leur consommation » (Poulain 2002, cité dans (Baril & Paquette, 2012). Peu de recherches ont été effectuées sur les normes sociales alimentaires dans l'environnement socioculturel québécois. Quelques données provenant de parents d'enfants d'âge préscolaire dans le cadre du projet *Tout le monde à table*, une initiative ayant documenté les habitudes alimentaires des jeunes familles du Québec (Extenso, 2011), permettent de présumer que la qualité de l'alimentation des enfants est une norme sociale pour les parents (Baril & Paquette, 2012). Par ailleurs, les normes sociales à l'égard de l'alimentation moderne des Québécois sont présentées comme étant plus souples qu'autrefois, en ce sens où le mangeur est plus libre de faire des choix personnels. À cet effet, on réfère à la « déstructuration du repas familial ». Cette analyse de l'INSPQ permet aux auteurs de conclure qu'agir sur les normes sociales est une stratégie environnementale pour influencer les conduites individuelles (Baril & Paquette, 2012).

D'ailleurs, afin de promouvoir des normes sociales favorables, le plan d'action gouvernemental 2006-2012 proposait comme action de « mettre sur pied des programmes d'éducation grand public à la préparation des aliments afin de rétablir une culture culinaire qui s'appuie sur l'utilisation des produits locaux [et de] mettre sur pied des programmes d'éducation grand public à la préparation des aliments qui favorisent le développement des habiletés culinaires de base » (p.30). Le MAPAQ s'était engagé à participer à ces actions (Lachance et al., 2006).

### **Les facteurs personnels**

Les facteurs personnels reflètent ce qui est important pour un individu selon ses besoins et ses préférences et façonnent les limites de ses choix alimentaires. Par exemple, certains individus accordent une plus grande importance à leur alimentation que d'autres, ce qui influence nécessairement leurs choix alimentaires et les efforts qu'ils consacrent à cet aspect de leur vie. Les facteurs personnels regroupent les préférences, les aversions, les styles alimentaires individuels, les émotions ainsi que certaines caractéristiques telles que

le sexe, l'âge, le niveau de santé, les perceptions sensorielles et des facteurs psychologiques comme la faim et les allergies (Furst et al., 1996).

### **Les ressources**

Les ressources se subdivisent en deux : les ressources tangibles comme l'équipement, le lieu et le coût, ainsi que les ressources intangibles. Ces dernières réfèrent aux compétences, aux habiletés, aux connaissances et au temps (Furst et al., 1996). Notons que le temps est spécialement d'intérêt dans la société actuelle au rythme de vie effréné. Ainsi, le modèle théorique de Furst et coll. (1996) reconnaît que les compétences et connaissances en lien avec la cuisine et l'alimentation sont partie intégrante du processus de choix alimentaires. D'ailleurs, plusieurs études témoignent de ce lien et suggèrent que le manque de connaissances et d'habiletés à préparer les aliments pourrait être une barrière aux choix alimentaires (Santé Canada, 2010a).

L'étude américaine de Monsivais et coll. (2014) s'est intéressée au temps moyen par jour accordé à préparer, cuisiner et nettoyer après le repas. Une faible part des 1319 adultes répondants, de 54 ans d'âge moyen, ont rapporté accorder moins d'une heure, tandis que 43 % se situaient dans la catégorie 1 à 2 heures par jour et 41 % dans la catégorie plus de 2 heures par jour. Dans cette dernière catégorie, il y avait significativement plus de femmes ainsi qu'une tendance à avoir un revenu plus élevé, davantage d'enfants dans le ménage, de même qu'une plus faible participation au marché du travail comparativement aux individus de la première catégorie (< 1 h/j). Les résultats démontrent que les adultes accordant davantage de temps à la cuisine (>2 h/j) avaient une consommation significativement plus élevée de fruits et de légumes, fréquentaient moins les restaurants de type restauration rapide et dépensaient moins d'argent dans les repas pris à l'extérieur de la maison ( $p < 0,001$ ), comparativement aux adultes passant moins d'une heure en cuisine par jour. Il n'y avait par contre pas de relation significative entre les coûts associés aux repas à la maison et le temps accordé à la cuisine par jour. Bien que l'étude ne permette pas de dresser des liens de causalité, elle témoigne que le temps accordé à la préparation des repas à la maison pourrait être un déterminant essentiel à l'acquisition de saines habitudes alimentaires chez les adultes.

L'étude de Larson, Perry et coll. (2006) fait ressortir les barrières à la préparation selon 1710 jeunes âgés de 18 à 23 ans des États-Unis. On constate que parmi ces jeunes adultes, le tiers des hommes et femmes rapportent manquer de temps pour cuisiner et 25 %

disent ne pas avoir suffisamment d'argent pour acheter des aliments. De plus, 23 % et 18 % des jeunes hommes et femmes respectivement déclarent avoir des compétences culinaires inadéquates. La disponibilité des outils pour cuisiner et l'accessibilité aux aliments semblent être adéquates pour 90 % de ces individus. Le manque de compétences culinaires est aussi une barrière soulevée dans le cadre d'une étude qualitative québécoise explorant entre autres l'impact de l'habileté à cuisiner sur les comportements alimentaires de 15 hommes célibataires âgés de 19 à 25 ans vivants en appartement à Montréal (Marquis & Manceau, 2007). Dans le même ordre d'idée, des groupes de discussion auprès d'étudiants universitaires âgés de 18 à 25 ans révèlent que les connaissances et les compétences en cuisine sont perçues comme étant une potentielle barrière à la cuisine, de même que le manque de temps (Jones et al., 2014). Le rôle de modèle est également une thématique récurrente lors des discussions de ces groupes : certains étudiants regrettent de ne pas avoir appris à cuisiner lors de leur enfance ou auraient souhaité que leurs parents cuisinent davantage à la maison pour ainsi se sentir plus confiants en cuisine le moment venu. Cette même étude expose les principales motivations à la cuisine maison pour ces jeunes adultes. Parmi celles-ci, on note : être familier avec les techniques de cuisson; avoir observé un parent cuisiner; désir de manger sainement; plaisir de cuisiner et avoir la fierté de cuisiner pour soi-même ou les autres. On remarque ainsi que dans le but d'être autonome, le jeune adulte a besoin d'acquérir des compétences culinaires dès le jeune âge.

Le sondage des *Diététistes du Canada* présenté dans le mémoire d'Aubé (2009) permet d'en savoir un peu plus sur les bénéfices associés à la cuisine maison selon la perception de 4080 Canadiens. Environ 93 % des répondants au sondage sont en accord ou plus ou moins en accord avec l'affirmation que les repas préparés à la maison aident aux membres de la famille à se débrouiller en cuisine. Simmons et Chapman (2012) ont aussi tenté d'en connaître un peu plus sur les perceptions à l'égard de la cuisine maison via une étude qualitative auprès de 22 familles canadiennes. Les adultes et les enfants (13 à 18 ans) ont été interrogés à savoir ce que signifiait pour eux être capable de cuisiner. Les compétences culinaires permettent aux adultes : de contrôler leurs soucis à propos de la santé et la nutrition de la famille; de cuisiner des aliments de base et de préserver les aliments afin de subvenir au besoin de la famille en situation précaire; de permettre la cohésion entre les membres de la famille; et de préserver ou se défaire des traditions culinaires familiales. Enfin, chez l'adolescent, cuisiner est surtout pour lui une façon de gagner de l'indépendance. Une motivation qui soulève une thématique importante, soit

l'état des compétences culinaires lors du départ du nid familial. Comme le souligne Kaufmann dans son livre (2005), « l'arrivée du jeune dans un logement indépendant va précipiter le mouvement d'apprentissage; en quelques jours, il doit s'improviser chef, ne serait-ce que pour deux modestes œufs sur le plat » (p.254). À ce sujet, dans une étude de Larson, Perry et coll. (2006) auprès de jeunes de 18 à 23 ans des États-Unis, on observe que les répondants vivant en appartement sont plus impliqués dans la préparation des repas que les jeunes adultes vivants chez leurs parents ou en résidences universitaires.

Cette dernière étude expose aussi la relation entre l'implication en cuisine et la qualité de l'alimentation des jeunes adultes. Les auteurs ont demandé aux jeunes de rapporter la fréquence à laquelle ils ont effectué cinq comportements durant la dernière année : acheter des légumes frais; faire une liste d'épicerie; préparer une salade verte; préparer un repas à base de poulet, de poisson ou de légumes; préparer un repas complet pour deux personnes ou plus. Ces données ont ensuite été utilisées pour calculer un score de préparation auquel se rapportent les résultats qui suivent : les jeunes adultes étant plus impliqués dans la préparation des aliments sont plus susceptibles d'atteindre les objectifs nutritionnels par rapport au gras, au calcium, aux grains entiers et surtout, aux portions de fruits et de légumes. D'ailleurs, parmi les sujets ayant un score élevé de préparation des repas, 31 % consomment 5 portions de fruits et légumes par jour comparativement à 3 % chez les sujets peu impliqués ( $p < 0.001$ ). La consommation d'aliments de type restauration rapide est aussi statistiquement différente pour les deux extrêmes du continuum du score de préparation (62 % vs 83 %,  $p < 0.001$ ), traduisant ainsi que la préparation de repas maison est associée à une moindre consommation d'aliments de restauration rapide (Larson, Perry, et al., 2006).

Dans le même ordre d'idée, les chercheurs d'une étude longitudinale (Hartmann et al., 2013) portant sur l'importance des compétences culinaires pour faire des choix alimentaires équilibrés constatent que les femmes ayant des compétences culinaires plus développées mangent davantage de légumes que celles ayant des compétences moindres (différence non significative chez les hommes). Le niveau de compétences culinaires dans cette étude a été mesuré par un questionnaire auto-rapporté évaluant la confiance en cuisine des participants par le biais de sept énoncés.

### *Pertinence de développer les compétences culinaires de la population*

Certains professionnels de l'alimentation et de la nutrition ainsi que des scientifiques suggèrent un déclin sociétal des compétences culinaires, qu'ils associent à l'utilisation des aliments prépréparés. Pour eux (Short cite Lang et coll., 1996; Stitt, 1996; Ripe, 1993; Ritzer, 1996), les compétences culinaires impliquent nécessairement l'utilisation d'aliments de base (Nelson, Corbin, & Nickols-Richardson, 2013). À l'opposé, Short (2003) pense que cuisiner avec des aliments prépréparés nécessite aussi des compétences culinaires. Les auteurs partageant cet avis emploient plutôt dans ce cas le terme transition ou évolution des compétences culinaires (Santé Canada, 2010a). D'autre part, Caraher et Lang (2001) introduisent le terme transition culinaire qui réfère à un contexte où une culture donnée expérimente un changement des compétences requises pour se nourrir. Cette transition entraîne une restructuration des compétences culinaires selon le mode de vie actuel. De même, il semble y avoir une révision des pratiques culinaires domestiques, en ce sens où la cuisine devient progressivement un passe-temps versus une tâche quotidienne obligatoire (Short, 2003). Kaufmann (2005) note d'ailleurs cette rupture historiquement nouvelle : la cuisine ordinaire, soit celle de tous les jours, perçue comme une tâche ménagère, et à l'opposé, la cuisine passion qui stimule créativité et rupture du quotidien. Bref, on constate que l'origine de cette divergence de perception quant à l'état actuel des compétences culinaires semble résider dans la définition du concept même.

Plusieurs suggèrent que pour tenir compte du contexte alimentaire, social et sociétal d'aujourd'hui, il est nécessaire de faire évoluer la définition des compétences alimentaires (Santé Canada, 2010a) et par le fait même, parler de transition ou d'évolution. Afin de préciser la définition de la cuisine domestique moderne et donc de comprendre son évolution, Short (2003) a interrogé un groupe hétérogène de 30 personnes cuisinant et vivant en Angleterre. D'après les résultats de cette étude qualitative, la cuisine moderne requiert une meilleure planification et gestion du temps, ainsi que davantage de jugement et d'organisation qu'autrefois (cité dans Santé Canada, 2010a). Dans le même ordre d'idée, la définition des compétences alimentaires et culinaires présentée dans le rapport sur l'amélioration des compétences culinaires de Santé Canada (2010a) et dans le trio de recommandations de la *Coalition Poids* (2013) inclut : les connaissances en alimentation et en nutrition (ex. : équilibre alimentaire), la planification alimentaire (ex. : organisation des

repas), la conceptualisation (ex. : utilisation des restes et adaptation de recettes), les techniques mécaniques (ex : couper, mesurer) et la perception des aliments (ex. : plaisir de manger, découverte par les cinq sens). Santé Canada traduit et utilise aussi la définition de Vanderkooy qui définit les compétences alimentaires comme suit : « À l'échelon de la personne et du ménage, les compétences alimentaires sont un ensemble de compétences complexes, inter reliées et axées sur la personne qui sont nécessaires à la préparation et au service de repas sécuritaires, nutritifs et culturellement adaptés à tous les membres du ménage » (Santé Canada, 2010a, p. 15).

L'absence ou le manque d'uniformité dans les études quant à la définition des compétences culinaires ou alimentaires est un facteur qui complexifie l'étude longitudinale de la problématique (Santé Canada, 2010a; Short, 2003). On interprète souvent les compétences culinaires comme étant simplement un ensemble de tâches ou de techniques pratiques, sans préciser davantage ce concept complexe. Cependant, une fois le concept défini, une difficulté fondamentale persiste dans l'étude des compétences culinaires selon Hartmann et coll.(2013) : l'absence d'une façon universelle et fiable de les mesurer. Les auteurs d'une revue systématique sur l'impact des ateliers culinaires (Hersch, Perdue, Ambroz, & Boucher, 2014) soulèvent une problématique similaire : dans le domaine de la nutrition, les outils pour mesurer les comportements et les apports alimentaires, en particulier chez les jeunes, sont une limite en terme de fiabilité et de généralisation.

Bien qu'elle soit difficile à évaluer, une évolution ou transition des compétences culinaires est manifestement observée selon le rapport de Santé Canada, et mérite d'y accorder une attention particulière.

L'état britannique se soucie beaucoup de l'impact des compétences culinaires sur l'alimentation et la santé. Les auteurs Caraher et Lang (2001) partagent leur perspective britannique au sujet du débat contemporain sur le changement des compétences culinaires. Un sondage (*Health Education Authority*) auprès de 5 553 personnes âgées de 16 à 74 ans en Angleterre leur a permis d'explorer 10 pistes de réflexion et conclure qu'il est nécessaire d'encourager le développement des compétences culinaires, et ce, pour trois principales raisons :

*Les compétences culinaires sont : 1—nécessaires pour comprendre les principes d'une saine alimentation; 2—importantes pour l'individu qui souhaite exercer un contrôle sur la qualité de son alimentation, que ce soit en cuisinant ses propres repas ou en comprenant le processus derrière la transformation des aliments de type prêts-à-manger; 3—un véhicule pour le citoyen engagé dans une société où la nourriture est indispensable à la survie et sert d'identité.*  
[Traduction libre de l'anglais Caraher et Lang (2001), p.2]

---

Au Québec, la *Coalition québécoise sur la problématique de poids*, un organisme à but non lucratif ayant pour mission de favoriser la mise en place d'environnements contribuant à prévenir les problèmes de poids, se soucie aussi de l'impact des compétences culinaires sur la santé des jeunes. En 2011, cet organisme a déposé un mémoire dans le cadre de la consultation générale sur le *Livre vert pour une politique bioalimentaire : Donner le goût du Québec*. Ce mémoire aborde des sujets reliés à l'industrie bioalimentaire et les consommateurs, et souligne l'importance de saisir l'opportunité de contribuer à la saine alimentation, à la santé et au bien-être des Québécois. Une section de ce mémoire s'intitule *À la recherche des habiletés culinaires perdues : outiller les consommateurs pour les aider à faire des choix santé*. On y mentionne que les habiletés culinaires sont un atout pour le mangeur pour l'aider à faire des choix parmi l'offre de produits de base et de produits transformés sur le marché. De ce fait, la Coalition Poids suggère que « la politique bioalimentaire participe à la culture alimentaire québécoise en instaurant des modes de transfert des habiletés culinaires à partir des produits alimentaires de base » (Coalition québécoise sur la problématique du poids, 2011, p. 30).

## **Le cadre social**

Les relations interpersonnelles incluant les familles et ménages, le lieu de travail, ainsi que le rôle social sont tous des composantes du cadre social. Parmi celles-ci, la famille influence particulièrement les choix alimentaires selon la fonction de chacun dans le ménage, du rôle d'approvisionnement au rôle de transmission (Furst et al., 1996).

Selon le sondage britannique de Caraher et Lang (2001) et l'étude européenne de Hartmann (2013), bien que certains hommes d'aujourd'hui témoignent un intérêt à cuisiner, la responsabilité quotidienne de préparer le repas pour la famille et les enfants est



associée à la femme. D'ailleurs, un sondage sur les compétences culinaires de 703 adultes occupant la région de Waterloo indique que les femmes rapportent de façon générale avoir davantage de compétences dans la préparation des aliments et dans les tâches connexes que les hommes (Vanderkooy, 2010). Cette attribution du rôle de cuisiner en fonction du genre est possiblement établie dès le jeune âge, comme le témoigne la plus faible implication des garçons et des jeunes hommes dans deux études américaine de Larson (Larson, Perry, et al., 2006; Larson, Story, Eisenberg, & Neumark-Sztainer, 2006). De plus, dans l'étude de Woodruff & Kirby (2013) auprès de jeunes âgés de 9 à 14 ans de l'Ontario, les filles ont un répertoire plus large de techniques culinaires que les garçons ( $p=0,02$ ).

Selon la publication de Santé Canada (2010a) sur l'amélioration des compétences culinaires, les mères sont la principale source de transmission du savoir culinaire. D'ailleurs, le sondage des *Diététistes du Canada* présenté dans le mémoire d'Aubé (2009) révèle que 50 % des répondants affirment avoir appris à cuisiner grâce à leur mère. Bien que le passé associe la femme à la fonction de nourricière, la femme d'aujourd'hui ne désire plus limiter son rôle à la cuisine. Sa place dans la société a changé, elle passe beaucoup de temps à l'extérieur de la maison, ce qui a inévitablement un impact sur son rôle de transmission (Kaufmann, 2005). Au Québec, selon le projet *Tout le monde à table*, une initiative sur les habitudes alimentaires des jeunes familles du Québec, 8 adultes sur 10 disent avoir vu leurs parents cuisiner tous les jours tandis qu'aujourd'hui, uniquement 4 parents sur 10 rapportent cuisiner à cette fréquence (Extenso, 2011). Comme le souligne Caraher et Lang (2001) on assiste à une restructuration de la transmission intergénérationnelle des compétences culinaires.

### **Le contexte alimentaire**

Le contexte alimentaire réfère à l'environnement, tel que la disponibilité des aliments dans le système alimentaire (Furst et al., 1996).

Dans les dernières années, l'environnement social, culturel, physique et économique a subi plusieurs changements globaux. Parmi ceux-ci, on observe une transformation de la culture de la préparation des aliments au foyer s'expliquant en autres par la transformation des priorités et des valeurs familiales, les exigences de la participation au marché du travail et le rythme de vie effréné (Lachance et al., 2006; Nelson et al., 2013; Santé Canada, 2010a). Des facteurs convergeant tous vers un point commun, le manque de temps, influençant la demande croissante pour des aliments prêts-

à-servir, connu en anglais sous le nom de *convenience food*. (Caraher & Lang, 2001; Hartmann et al., 2013; Michaud, Condrasky, & Griffin, 2007). Selon une étude analysant les tendances de consommation au Canada entre 1938 et 2011 (Neely, Walton, & Stephens, 2014), la proportion de calories provenant d'ingrédients culinaires (ex. : sucre, farine, gras animal, huile végétale) a chuté de 37 à 12,7 % tandis que celle pour les produits prêts à consommer (incluant les produits transformés ou ultra-transformés) a augmenté de plus de 30 % (26,1 à 61,7 %). L'amélioration des technologies permet aux industries de répondre à la demande pour les produits prêts à consommer. Comme l'a souligné Christina Blais lors de la journée-conférence sur le savoir culinaire à l'école organisée par les Producteurs laitiers du Canada (2013), « [l'industrie] a compris la tendance des gens à vouloir acheter du prêt-à-manger plutôt que de cuisiner [et] propose des produits qui visent à déculpabiliser les gens qui ne cuisinent pas... » (p.2). De plus, les publicités exploitent les principaux obstacles à la cuisine soulevés par les consommateurs comme technique de vente et perpétuent le mythe que cuisiner prend du temps et est compliqué (L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada, 2013). Il en résulte une diminution du sentiment d'obligation de posséder des compétences culinaires ainsi qu'une dépendance aux aliments préparés et prêts-à-servir, source de pouvoir pour certaines industries (Short, 2003). Caraher et Lang soulèvent qu'une perte des compétences culinaires a pour conséquence de créer une culture dépendante ayant peu de contrôle sur ses choix alimentaires. Sans compétences, il y a peu d'autres choix que d'accepter les produits de l'industrie et la complexité qu'ils amènent, telle que la compréhension des étiquettes alimentaires. L'état ne peut s'attendre à ce que les citoyens prennent leur santé en main s'ils sont incapables de cuisiner et de faire des choix alimentaires (Caraher & Lang, 2001).

### **1.1.3. Le système personnel**

L'une des composantes du système personnel est les valeurs négociables, représentant les valeurs auxquelles la personne se réfère lors de sa réflexion quant à un choix alimentaire. Elles incluent les perceptions sensorielles, les considérations financières, la commodité, la santé et la nutrition, la qualité et la gestion des relations (Furst et al., 1996). La commodité, regroupant le temps ainsi que la facilité d'accès ou de préparation, est une composante d'intérêt à l'égard du contexte de transition culinaire actuel.

Les chercheurs d'une étude longitudinale (Hartmann et al., 2013) se sont interrogés à savoir si la disponibilité des aliments prêts-à-manger « *convenience food* » est le résultat

d'une perte des compétences culinaires ou si ce sont seulement deux facteurs qui coexistent. Certes, un manque de compétences culinaires influence le consommateur à choisir des aliments de type prêts-à-manger selon les résultats de cette étude auprès d'une population suisse de 4436 participants de 55 ans d'âge moyen. Cette dépendance affecte négativement la variété de l'alimentation, mais aussi la qualité puisque ces aliments sont hautement transformés et contiennent souvent beaucoup de sel, de gras et de sucre (Hartmann et al., 2013).

Une autre étude (van der Horst, Brunner, & Siegrist, 2011) a exploré la relation entre la consommation de plats cuisinés, les compétences culinaires et le poids. Les plats cuisinés sont définis dans cette étude comme étant un repas complet préparé par un producteur externe et visant à remplacer le repas principal maison. Ils requièrent peu ou pas d'ajout d'ingrédients, mais doivent cependant être cuits ou réchauffés contrairement au repas à emporter. Habituellement, ils sont qualifiés de repas riches en énergie, gras, sucre, sel et contenant généralement peu de légumes. Les données de cette étude proviennent d'un sondage en Suisse auprès d'un échantillon de 903 hommes et femmes de 51 ans d'âge moyen. Les résultats indiquent que la consommation de plats cuisinés est significativement plus élevée dans la catégorie 17-39 ans que chez les 40 et plus, de même que chez les répondants ayant un surplus de poids comparativement à ceux ayant un poids normal. Selon les résultats d'analyses de régression linéaire multiple, l'âge et les compétences culinaires sont les plus forts indices prédisant la consommation de ce type d'aliments, ce qui suggère que des interventions ciblant l'amélioration des compétences culinaires pourraient être une stratégie pour promouvoir une saine alimentation.

En bref, le modèle conceptuel de Furst et coll. reconnaît que les connaissances et compétences en cuisine et alimentation pourraient avoir un impact sur les décisions alimentaires. Cependant, ce modèle n'est pas spécifique à la population cible de ce mémoire, soit les adolescents. En effet, il aborde très peu un environnement important pour ceux-ci, soit le milieu scolaire. Comme mentionné dans le *Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012* (Lachance et al., 2006), afin d'agir efficacement et de mener des changements durables en ce qui concerne les habitudes de vie, l'expérience québécoise et internationale montre qu'il est nécessaire d'intervenir d'une part sur les comportements individuels, mais aussi d'autre part sur l'environnement et les conditions de vie pour ainsi

favoriser l'adoption de saines habitudes de vie. Bien que les interventions qui visent à améliorer les connaissances et les compétences culinaires chez les jeunes soient un bon point de départ pour améliorer les habitudes alimentaires (Chu, Storey, & Veugelers; Larson, Perry, et al., 2006; Santé Canada, 2010a; Woodruff & Kirby, 2013), il faut tenir compte de tous les facteurs d'influence afin de bâtir des interventions efficaces. À cet égard, le modèle de Story et coll. complète bien celui de Furst et coll.

## **1.2. Influences individuelles et environnementales sur les comportements alimentaires des adolescents**

Comme plusieurs facteurs déterminent les choix alimentaires des adolescents, il est nécessaire de s'attaquer à ces multiples déterminants pour résoudre des problématiques connexes. Le cadre conceptuel de Story et coll.(2002) peut servir de guide pour développer des interventions visant à modifier les comportements alimentaires des jeunes puisqu'il dresse un portrait des facteurs qui influencent les comportements et les choix alimentaires des adolescents spécifiquement. Inspiré de la théorie sociale cognitive de Bandura et du modèle écologique, le cadre théorique de Story est présenté sous la forme de 4 niveaux d'influence : le niveau individuel, le niveau socio-environnemental, l'environnement physique et le macrosystème. Il éveille l'attention aux multiples relations qui existent à l'intérieur de chacune de ces larges catégories d'influence et entre elles. Il expose le principe de déterminisme réciproque, c'est-à-dire que les comportements et l'environnement sont des systèmes qui s'influencent l'un et l'autre.

### **1.2.1. Influences individuelles**

Le processus de choix des adolescents est influencé par divers facteurs psychosociaux tels que les préférences alimentaires, les goûts, la santé et la nutrition, les attitudes, les croyances, les connaissances et le sentiment d'efficacité personnelle (ou auto-efficacité). Parmi ces facteurs, les préférences alimentaires ainsi que le goût sont des influences majeures du processus de choix alimentaires des adolescents. À l'inverse, la santé et la nutrition ne sont pas des influences dominantes puisque pour les jeunes, le futur semble si loin. D'ailleurs, le développement des connaissances en nutrition semble être à lui seul une stratégie peu efficace pour améliorer la qualité de l'alimentation des adolescents (Story et al., 2002). Le sentiment d'efficacité personnelle, à l'origine de la motivation et de l'action selon Bandura (1977), est une variable d'intérêt dans le cadre de l'étude des comportements alimentaires. La littérature s'intéresse notamment au lien entre le sentiment de compétence en cuisine et la qualité de l'alimentation (Story et al., 2002). D'autre part, les influences individuelles chez l'adolescent incluent aussi des facteurs biologiques tels que la faim et le sexe. Le style de vie est un autre facteur individuel de grande influence sur les comportements alimentaires. En effet, le mode de vie effréné du

21e siècle affecte les adolescents. Le manque de temps perçu est un obstacle à une saine alimentation (Story et al., 2002).

### *Santé des jeunes*

*L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011* (EQSJS 2010-2011) nous permet de faire un constat sur certaines composantes de l'alimentation des jeunes. Entre autres, les élèves du secondaire sont peu nombreux (33 %) à consommer le nombre minimum de fruits et légumes recommandés par le Guide alimentaire canadien de même que le nombre de portions de produits laitiers (48 %). De plus, près de la moitié des jeunes avaient consommé de la malbouffe dans un restaurant ou casse-croûte au moins 2 fois durant la semaine d'école précédant l'enquête (Camirand, Blanchet, & A.Pica, 2012). En 2004, *l'Enquête sur la santé des collectivités canadiennes, cycle 2.2, Nutrition*, avait révélé des problématiques similaires et soulevait que la catégorie des autres aliments (aliments souvent riches en sel, gras et sucre) représentait entre 22 et 29 % de l'apport en énergie des jeunes de 9 à 18 ans, ce qui est non négligeable (Camirand, 2011). C'est d'ailleurs en s'appuyant sur les résultats de cette enquête que dans son plan national de santé publique 2003-2012, le gouvernement du Québec a établi des objectifs dans le but d'augmenter la proportion de la population qui a de saines habitudes de vie et par le fait même, qui rencontre les recommandations du Guide alimentaire canadien (Gauthie & Langlois, 2008, p. 47). L'alimentation des jeunes a une influence importante sur la santé et le bien-être à l'âge adulte (Camirand et al., 2012). Tel que rapporté par Camirand et al. (2012), la plus faible qualité de l'alimentation des jeunes pourrait en partie être expliquée par la perte des compétences culinaires et le manque de temps pour cuisiner.

Selon *l'EQSJS 2010-2011* (Camirand et al., 2012), près de 21 % des jeunes du secondaire ont un surplus de poids, soit 14 % font de l'embonpoint et 7 % sont obèses. Dans la plupart des régions et pays, la tendance à l'obésité est à la hausse, d'où une épidémie mondiale d'obésité (Caballero, 2014). Il est connu que l'augmentation de la prévalence de l'embonpoint et de l'obésité est fortement liée à l'alimentation (Camirand et al., 2012). Bien qu'à ce jour il n'y a pas de relation causale démontrée entre le manque de compétences culinaires et l'obésité (Nelson et al., 2013; Slater, 2013), plusieurs auteurs soupçonnent qu'une perte des connaissances nutritionnelles et des compétences culinaires nuise à l'acquisition de saines habitudes alimentaires et contribue à l'épidémie d'obésité de

même qu'à d'autres maladies chroniques reliées à la nutrition (Condrasky & Hegler, 2010; Nelson et al., 2013; Slater, 2013).

À l'égard de ces constats, la transition des compétences culinaires préoccupe plusieurs acteurs. On s'inquiète notamment des répercussions sur les choix alimentaires et les saines habitudes et, par conséquent, sur la santé de la population canadienne. Il est cependant difficile de confirmer une relation directe entre les compétences culinaires et la santé (Santé Canada, 2010a). Malgré le manque de données, la publication de Santé Canada sur l'amélioration des compétences culinaires confirme en 2010, que les préoccupations quant à la transition des compétences culinaires et ses impacts potentiels sont fondées, ce qui appuie la nécessité d'améliorer les recherches et la surveillance à ce sujet.

#### *Implication des jeunes en cuisine à la maison*

Selon la publication de Santé Canada (2010a) sur l'amélioration des compétences culinaires, « de plus en plus de recherches confirment l'existence d'une relation entre les compétences culinaires et les choix alimentaires des enfants et des adolescents dans le contexte familial. » (p.1).

La fréquence des repas pris en famille ainsi que la participation des adolescents et jeunes adultes aux activités de préparation des aliments sont associées à la qualité de l'alimentation. Ainsi, selon l'étude de Chu et coll.(2013) auprès de 3398 jeunes de 10-11 ans en Alberta (Canada), leur implication (auto-rapportée) dans la préparation des repas à la maison ( $\geq 1$ -3 fois/semaine) est associée à un apport plus élevé de fruits et de légumes (une portion de plus en moyenne,  $5.3 \pm 0.1$  vs  $4.3 \pm 0.2$ ,  $p < 0.001$ ) ainsi qu'à une meilleure qualité de leur alimentation selon le « *Diet Quality Index-International* » comparativement aux jeunes non impliqués ( $63.3 \pm 0.3$  vs  $60.8 \pm 0.4$ ,  $p < 0.001$ ). Dans une seconde publication des mêmes auteurs (Chu, Farmer, et al., 2013), l'analyse montre que les jeunes impliqués dans la préparation des repas à la maison aiment davantage les fruits et les légumes et ont un niveau de confiance plus élevé quant à leur habileté à faire des choix alimentaires sains comparativement aux jeunes non impliqués.

Une étude américaine (Larson, Story, et al., 2006) auprès d'un échantillon de 4746 adolescents (moyenne d'âge de 15 ans) participant au projet EAT démontre des bénéfices pour la santé à participer à la préparation des repas. Les chercheurs ont comparé le niveau

d'implication dans la préparation des repas de ces jeunes et la qualité de leur alimentation par le biais d'un questionnaire de fréquence alimentaire (*Youth/Adolescent frequency questionnaire*). L'implication a été mesurée en demandant aux jeunes combien de fois dans la dernière semaine ils avaient aidé dans la préparation des repas. Les résultats suggèrent une différence significative entre les sexes, les filles étant davantage impliquées. De plus, les résultats démontrent une relation positive statistiquement significative entre la fréquence de préparation des aliments au repas et la consommation de fruits chez les garçons et la consommation de fruits et de légumes chez les filles. Aussi, une fréquence élevée de préparation des aliments est significativement ( $p < 0.05$ ) associée à une plus faible consommation de gras, ainsi qu'à une consommation plus élevée de fibres, de vitamine A et d'acide folique chez les jeunes. Larson et coll. constatent que les adolescents plus impliqués dans la préparation des repas partagent le repas en famille plus fréquemment ( $p < 0.001$ ), un facteur reconnu comme étant associé à une meilleure qualité de l'alimentation (Larson, Neumark-Sztainer, Hannan, & Story, 2007; Woodruff & Kirby, 2013).

En Suisse, van der horst, Ferrage & Rytz (2014) ont fait une étude expérimentale auprès de 47 enfants âgés de 6 à 10 ans et leurs parents afin d'examiner l'effet de l'implication des enfants dans la préparation des repas sur leur prise alimentaire. La moitié des enfants ont été soumis à l'exercice de préparer un repas en compagnie de leurs parents dans un environnement simulant la maison, tandis que les enfants du groupe témoin étaient présent dans la cuisine sans toutefois participer à la préparation du repas. Bien que l'environnement contrôlé soit une grande limite de l'étude, l'implication de l'enfant à une séance de cuisine avec son parent a eu un impact positif sur ses apports subséquents. Les résultats démontrent que les enfants soumis à l'exercice de cuisiner ont dans l'ensemble ingéré plus de Calories ( $p = 0.007$ ), de salade ( $p = 0.008$ ) et de poulet ( $p = 0.025$ ). Il est intéressant de se demander si cet effet est bel et bien le résultat de la séance de cuisine, ou est plutôt influencé par le fait que l'enfant passe du temps avec son parent. D'ailleurs, passer du temps ensemble est le bénéfice de cuisiner avec son enfant le plus rapporté (84 %) par les parents de l'étude.



### **1.2.2. Influences socio-environnementales**

Dès le jeune âge, les enfants sont influencés par les valeurs, les attitudes et les préférences de leurs parents considérés comme des modèles. Bien qu'à l'adolescence, les jeunes acquièrent une certaine autonomie, la famille a une influence majeure sur leurs choix alimentaires. D'une part, étant responsables de l'achat des aliments, les parents sont en mesure de déterminer l'offre alimentaire à la maison (Story et al., 2002). D'autre part, la famille est une voie de transmission du savoir, culinaire, et autres (Santé Canada, 2010a). Puis, le repas en famille a une forte influence positive sur la qualité de l'alimentation des adolescents. Mise à part la famille, les pairs sembleraient aussi être une source d'influence considérant que les adolescents passent beaucoup de temps entre amis et que manger est une forme de socialisation (Story et al., 2002).

#### *Compétences culinaires des parents*

Dans une publication récente, Nelson et coll. (2013) perçoivent le développement des compétences culinaires comme étant une cible pour la prévention de l'obésité chez les jeunes puisque l'acquisition de ces compétences s'harmonise avec le modèle socioécologique d'obésité. En effet, les compétences culinaires sont un facteur individuel ayant une influence directe sur d'autres médiateurs de changements de comportements tels que la disponibilité et l'accessibilité des aliments à la maison. Le parent en manque de compétences et de confiance en cuisine est plus susceptible d'offrir à l'enfant des aliments qui requièrent une préparation minimale, souvent associés à une qualité nutritionnelle moindre, influençant le risque d'obésité chez l'enfant. Par ailleurs, l'exposition fréquente des jeunes à des aliments sains, par exemple dans le cadre d'un programme culinaire, peut éventuellement modifier de façon positive leurs choix alimentaires. Puis, le futur adulte possédant des compétences culinaires est susceptible de les transmettre à ses futurs enfants créant ainsi un environnement à la maison encourageant des comportements alimentaires sains. Ainsi, en plus d'avoir un impact sur les facteurs individuels, améliorer le savoir culinaire des jeunes est susceptible de créer un environnement favorable à l'amélioration des comportements alimentaires, une stratégie clé pour contrer l'obésité.

L'étude qualitative de Holsten et coll. (2012) expose la relation entre les compétences culinaires et le processus de choix alimentaires des parents et leurs enfants. À travers 47 entrevues auprès de jeunes âgés de 11 à 14 ans vivant aux États-Unis, les

chercheurs constatent que les compétences et les efforts associés à la préparation des aliments influencent les pratiques des parents, de même que les décisions chez l'enfant. De façon générale, les enfants ont identifié que le manque de motivation pour cuisiner des parents est une raison fréquente pour aller au restaurant ou commander de la nourriture. Par ailleurs, les enfants ont rapporté ne pas vouloir préparer des aliments ou plutôt vouloir des aliments pratiques, c'est-à-dire qui requièrent le minimum d'effort et de compétences, se dirigeant ainsi vers les aliments préparés du type saisir et ouvrir. Bref, le niveau d'effort et de compétences requis pour préparer certains aliments limitent leurs choix alimentaires en l'absence de leurs parents à la maison. Les auteurs de l'étude intègrent donc les compétences pour préparer un repas au processus dynamique de choix alimentaires.

Advenant un contexte familial favorable à la transmission, il est pertinent de se demander si les parents d'aujourd'hui possèdent suffisamment de compétences pour être en mesure de les transmettre. Dans le cadre du projet *Tout le monde à table (2011)*, 1 parent sur 10 reconnaît que ses connaissances culinaires constituent un obstacle à une saine alimentation. Selon un sondage auprès de 1000 Canadiens, uniquement le tiers s'estime compétent ou très compétent en cuisine (Châtelaine et Radio-Canada, 2009). Parmi les répondants du sondage des *Diététistes du Canada* présenté dans le mémoire d'Aubé (2009), 53 % révèlent qu'il est impossible pour eux de cuisiner sans recette et 44 % ne pensent pas être en mesure d'améliorer la qualité nutritive d'une recette. Dans le cadre de son travail dirigé, Lefebvre (2013) a interrogé 107 pédiatres au Centre Hospitalier Sainte-Justine pour connaître leur opinion au sujet du niveau de compétences culinaires des parents. Le sondage révèle que 23 % des pédiatres interrogés croient que les parents n'ont pas les compétences culinaires adéquates pour cuisiner un repas sain. Cependant, il est à noter qu'uniquement 47 % des pédiatres interrogés ont donné leur opinion, ce qui propose que le sujet soit peu abordé.

Une étude de Chu, Story et coll. (2013) examinant l'implication des jeunes d'Alberta de 10-11 ans (n= 3398) dans la préparation des repas révèle que 63 % des jeunes affirment aider dans la préparation des repas au moins une fois par semaine tandis que 13 % affirment ne pas s'impliquer dans la préparation des repas à la maison. Au Canada, selon le sondage des *Diététistes du Canada* auprès de 4080 internautes (majoritairement des femmes) présenté dans le mémoire d'Aubé (2009), uniquement 3 % des répondants

affirment préparer le repas en compagnie de leurs enfants. Au Québec, le projet *Tout le monde à table*, révèle que parmi les enfants de 2 à 12 ans interrogés par des animateurs de manière ludique, 56 % n'ont pas l'occasion de cuisiner avec leurs parents sur une base régulière, mais que 79 % des jeunes serait intéressés à le faire plus souvent (Extenso, 2011). En parallèle, des groupes de discussion, sous la thématique du repas en famille, effectués auprès de 27 parents du Minneapolis occupant un emploi, révèlent que les parents aimeraient impliquer davantage leur enfant dans la préparation des repas, ce qu'ils font peu en raison du temps et du désordre que cela implique (Fulkerson et al., 2011). Le manque de temps, souvent occasionné par la conciliation travail/famille, est une barrière à la cuisine soulevée fréquemment à travers la littérature (Santé Canada, 2010a).

Les acteurs du milieu de la santé considèrent la prise en charge de la perte des compétences culinaires comme une activité importante pour le bien-être de la population. Le savoir culinaire encourage la préparation de repas à la maison qui ont l'avantage d'être plus sains que ceux préparés par l'industrie. À cet effet, le Gouvernement du Canada a lancé en 2013 la dernière phase de la campagne nationale *Bien manger* qui a pour but d'aider les parents et les enfants à adopter de saines habitudes alimentaires. Sur le site Internet dédié à ce projet (Gouvernement du Canada, 2013), une section présente les avantages de cuisiner avec les enfants et suggère quelques compétences de base en cuisine à acquérir selon l'âge dans le but d'encourager les parents à intégrer leurs enfants en cuisine.

Bref, la famille est identifiée comme une source de transmission du savoir culinaire. Plusieurs obstacles s'opposent à cette transmission, du manque de temps au manque de savoir culinaire des parents. Dans ce cas, à qui revient la responsabilité d'éduquer les jeunes en matière de savoir culinaire?

### 1.2.3. Influence de l'environnement physique

L'école, la restauration rapide, les machines distributrices, les lieux de loisirs, les dépanneurs, ainsi que les endroits où travaillent les jeunes sont tous susceptibles d'influencer leurs choix alimentaires et de constituer une barrière à la saine alimentation. L'école est d'ailleurs ciblée comme étant une cible d'interventions des plus importantes. Les adolescents y consomment une part importante de leur énergie alimentaire. En ce sens, le milieu scolaire peut avoir un impact significatif sur les choix alimentaires des jeunes et par le fait même, sur la qualité de leur alimentation (Story et al., 2002). Ce milieu est aussi identifié comme étant une solution prometteuse à l'amélioration des compétences culinaires (Coalition Poids, 2013; Slater, 2013; Stitt, 1996).

La publication de Santé Canada (2010a) sur l'amélioration des compétences culinaires révèle que le système d'éducation a traditionnellement été identifié comme étant la seconde source d'acquisition de compétences culinaires. Le sondage des *Diététistes du Canada* présenté dans le mémoire d'Aubé (2009) illustre que 10 à 13 % des gens de 55 ans et plus interrogés ont appris à cuisiner grâce au cours d'économie familiale. Au Québec, en 1997, ce cours consacrant 25 % de son temps aux compétences culinaires et alimentaires a été retiré du programme scolaire pour donner plus d'heures à d'autres matières. Il en est de même dans plusieurs autres provinces du Canada (Thomas & Irwin, 2011). Dans le nouveau *Programme de formation de l'école québécoise* (PFÉQ), les compétences culinaires et alimentaires sont dites intégrées de façon moins directe dans les domaines généraux de formation (Coalition Poids, 2013). Cette modification du programme scolaire soulève une inquiétude quant à la transmission du savoir alimentaire, culinaire et nutritionnel. Selon Stitt (1996), la perte de cette voie de transmission du savoir culinaire et nutritionnelle a pour conséquence d'appauvrir la culture de l'alimentation et de la consommation alimentaire. Plusieurs acteurs pensent que les enfants et les adolescents manquent d'occasions pour observer et s'exercer à la préparation d'aliments dans leurs milieux de vie, ce qui peut être à l'origine de la difficulté pour les jeunes de faire des choix sains dans un environnement qui se complexifie au fil du temps (Coalition québécoise sur la problématique du poids, 2011; Santé Canada, 2010a). Afin que tout individu soit apte à faire des choix informés quant à son alimentation et sa santé, il doit comprendre adéquatement certaines notions alimentaires et nutritionnelles. Pour ce faire, Stitt conclut que tous les jeunes devraient recevoir une éducation alimentaire tout au long de leur

parcours scolaire, et ce, dès le primaire. Selon Slater (2013), un programme scolaire d'éducation en alimentation et en nutrition devrait être vu d'importance égale aux autres matières de base et comme étant essentiel au succès académique. Lichtenstein et Ludwig (2010) encouragent aussi l'intégration de l'éducation culinaire et alimentaire dans le curriculum scolaire et affirment même que cela serait un des meilleurs investissements que la société puisse faire. Ils suggèrent un cours adapté à l'environnement actuel dans lequel garçons et filles apprendraient les principes de bases pour se nourrir et préparer des repas rapides, nutritifs et savoureux. Lors d'une journée-conférence en 2013 sur le savoir culinaire à l'école organisé par les *Productions laitiers du Canada* (2013), Mme Lortie-Paquette, une consultante en éducation, a démontré que des ateliers culinaires s'intégreraient tout à fait au *Programme de formation de l'école québécoise* (PFÉQ), que ce soit en développant les compétences disciplinaires (français, mathématiques, sciences et technologies), les compétences transversales telles que le jugement critique et la coopération, de même qu'en s'intégrant aux domaines généraux de formation tels que la santé et le bien-être ou l'environnement.

Un sondage effectué en 2012 auprès de la population québécoise par Ipsos révèle que 90 % des Québécois sont d'avis que les jeunes devraient avoir des ateliers de cuisine à l'école (Coalition Poids, 2013). Selon, l'étude de *Tout le monde à table* (2011), 28 % des parents souhaitent un retour des cours d'économie familiale dans les écoles primaires. Bien que la réintégration des cours d'économie familiale est acclamée par plusieurs comme étant une solution à la problématique, selon la Coalition Poids (Coalition Poids, 2013), cette stratégie est peu réaliste dans l'immédiat puisque les cuisines ont été physiquement démantelées dans la majorité des écoles, certaines infrastructures sont vieillissantes, plusieurs écoles manquent d'espace et d'équipements et le programme scolaire est actuellement très chargé.

En 2010, une étude a été menée dans la province du Manitoba dans le but d'examiner les tendances et perceptions relatives au cours *Home Economics Food and Nutrition education* (HEFN) (Slater, 2013). Ce cours optionnel est offert exclusivement au niveau 7 à 12, ce qui correspond aux élèves âgés de 13 à 18 ans. Des données quantitatives recueillies sur une période de 10 ans ont permis de remarquer une augmentation des inscriptions à ce cours, passant de 25,7 % d'inscriptions en 2000 à 29,7 % en 2010, ainsi qu'une distribution plus équitable des garçons et des filles parmi les inscriptions au fil des

ans. On note également une forte diminution des inscriptions en fonction de l'accroissement du niveau scolaire. Bref, on constate que plus de la majorité des jeunes du Manitoba ne reçoivent pas ce cours. D'autre part, des données qualitatives indiquent que d'après la majorité des enseignants interrogés, ce cours est vu comme étant très important pour le maintien de la santé et du bien-être à long terme chez les jeunes du Manitoba. Il est perçu essentiel pour le développement de compétences de vie importantes telles que la planification et la préparation de repas. Cependant, ce cours doit être adapté au style de vie et refléter les connaissances actuelles en matière d'alimentation et de nutrition.

Plusieurs acteurs au Québec et au Canada souhaitent contribuer de diverses façons à l'amélioration des compétences culinaires chez les jeunes. Dans le cadre des élections du Québec de 2012, la Coalition Poids (2012) a publié un communiqué de presse dans lequel elle invitait les partis politiques « à s'engager pour le retour de l'apprentissage des compétences culinaires dans les écoles, dans un effort supplémentaire pour contrer l'épidémie d'obésité ». Par ailleurs, la Coalition poids (2013) a récemment publié *Un trio de recommandations pour permettre aux jeunes de développer leurs compétences alimentaires et culinaires à l'école*. Ces recommandations sont destinées au gouvernement, aux milieux scolaires et aux municipalités :

*1— Encourager et supporter les ateliers alimentaires et culinaires dans les services de garde scolaire, les activités parascolaires et la vie étudiante; 2-Favoriser et soutenir le développement des compétences alimentaires et culinaires en classe; 3— Faciliter le partage des locaux et des équipements ou l'approvisionnement en aliments destinés aux ateliers alimentaires et culinaires. (Tiré textuellement)*

---

Dans le cadre des travaux de la Commission sur l'avenir de l'Agriculture et l'Agroalimentaire du Québec, l'Ordre professionnel des diététistes du Québec (OPDQ) a déposé en 2007 un mémoire qui aborde les enjeux au Québec sur le plan social et scientifique et propose des pistes de solutions (Duhamel, 2007). L'une des pistes de solution consiste à faire du citoyen un acteur de son alimentation. Dans cette optique, l'OPDQ recommandait au gouvernement de : « faire de l'acte alimentaire un élément du curriculum scolaire du CPE jusqu'à la fin du secondaire de telle sorte que l'offre alimentaire puisse évoluer au Québec » (p.33). En plus de comprendre la connaissance des

aliments et leur préparation, l'acte alimentaire est ici défini comme incluant la dimension cultures et traditions. De plus, il couvre les notions reliées à la production, la transformation et la distribution sans oublier l'impact de ces procédés sur la qualité des aliments. L'acte alimentaire est aussi relié à la mise en marché, l'achat, ainsi qu'à l'analyse des informations figurant sur les emballages.

#### **1.2.4. Le macrosystème**

Le macrosystème réfère à des influences plus larges et éloignées, c'est-à-dire à des facteurs généraux au sein de la société pouvant avoir un effet potentiel sur les adolescents et leur entourage. Il s'agit des médias, des normes culturelles et sociales, du système de production et de distribution alimentaire, ainsi que de l'accessibilité et la disponibilité des aliments. Notamment, les adolescents sont grandement ciblés par les industries puisqu'ils sont des consommateurs et influencent les dépenses de leurs parents. Ils sont aussi perçus comme une opportunité de loyauté dans le monde de l'économie étant de futurs grands consommateurs. Les adolescents ont le pouvoir d'influencer l'industrie selon les besoins qu'ils exposeront. Par ailleurs, l'exposition aux publicités abondantes depuis les 20 dernières années, que ce soit par la télévision ou l'accès Internet, influence certainement les choix alimentaires des adolescents (Story et al., 2002).

## **2. Aperçu de quelques initiatives existantes à l'égard du développement de compétences culinaires chez les jeunes**

Durant la période de l'adolescence, le jeune en quête d'autonomie tente de faire des choix alimentaires à travers un environnement complexe. Pour l'éclairer, des connaissances et des compétences de base entourant les aliments sont un atout (Caraher & Seeley, 2010). Tel que présenté au fil des sections précédentes, la participation des jeunes en cuisine semble avoir un impact sur la qualité de leur alimentation. À ce sujet, plusieurs sont d'avis que la combinaison entre la nutrition et les compétences culinaires est une stratégie efficace pour améliorer les connaissances, attitudes et comportements alimentaires des jeunes. Cela est aussi une opportunité pour les jeunes d'appliquer certains concepts nutritionnels abstraits à des techniques concrètes en cuisine. Cette occasion d'apprendre de façon expérimentale pourrait être à l'origine d'un sentiment de compétence en cuisine ainsi qu'une vigilance en matière de nutrition, guidant les jeunes vers des comportements alimentaires sains (Condrasky & Hegler, 2010; Nelson et al., 2013).

Plusieurs initiatives ont été créées durant les dernières années dans le but de favoriser le développement des compétences culinaires et alimentaires chez les jeunes. Les initiatives offrant aux jeunes l'opportunité de participer à des séances pratiques en cuisine démontrent de nombreux impacts favorables sur leurs comportements et attitudes à l'égard de la saine alimentation. L'éducation culinaire des jeunes de 2 à 19 ans semble promouvoir des changements de comportements positifs comme le résume Nelson et coll. (2013) à la suite de l'analyse de 17 publications à ce sujet. En effet, plusieurs des publications analysées rapportent une hausse de la consommation de fruits et de légumes post-intervention, une amélioration des compétences culinaires générales, un changement à l'égard des connaissances en cuisine, des préférences alimentaires, des habiletés culinaires perçues, du sentiment d'efficacité personnelle en cuisine ainsi que des intentions de changements de comportements. Ce type d'intervention ne semble pas développer uniquement des compétences entourant l'alimentation, mais aussi toute une gamme de compétences essentielles, telles que sociales, économiques et environnementales (Thomas & Irwin, 2011). Selon Nelson et coll., bien qu'elles soient limitées, il existe des évidences



encourageant la faisabilité des programmes culinaires auprès des jeunes ainsi que des bienfaits encourageant leurs implantations.

Dans le but de prendre connaissance des initiatives à succès existantes, différentes initiatives au Canada, en Europe et en Australie ciblant les jeunes de 2 à 18 ans ont été sélectionnées parmi les publications récentes et celles fréquemment citées. Aucun programme culinaire en milieu scolaire ciblant spécifiquement les jeunes Québécois de 12 à 17 ans n'a été repéré dans la littérature. On remarque qu'il existe peu d'étude de qualité évaluant les programmes culinaires en milieu scolaire. La littérature au sujet de l'éducation culinaire chez les jeunes est majoritairement descriptive plutôt qu'évaluative (Caraher, Seeley, Wu, & Lloyd, 2013; Fordyce-Voorham, 2011). Les programmes *Petits Cuistots-Parents en réseaux* et *Chefs Adopt A School Scheme* sont parmi les rares en milieu scolaire à avoir été évalués, d'où leur pertinence dans la prochaine section, bien qu'ils ciblent les jeunes du primaire. Par ailleurs, les évaluations des programmes culinaires en communauté s'avèrent une façon d'inspirer la mise en œuvre de programme à succès dans les milieux scolaires. L'évaluation du programme *Cook it Up !* ainsi que du projet *Jamie's Ministry of Food* permet de prendre connaissance des outils utilisés pour mesurer les effets et de considérer les leçons, les conseils et les impacts pour ainsi émettre des recommandations.

## **2.1. Initiatives au Canada**

Le rapport publié par Santé Canada (2010b) s'intitulant *Amélioration des compétences culinaires : Aperçu des pratiques prometteuses au Canada et à l'étranger*, est une présentation d'études de cas provenant de 13 programmes canadiens (de provinces différentes) et de deux programmes étrangers soit du Royaume-Uni et de l'Australie. Ces programmes d'amélioration des compétences culinaires ont tous un objectif en commun soit d'améliorer la santé nutritionnelle et la santé globale de la population. Ils ont été sélectionnés par Santé Canada puisqu'ils étaient innovateurs et transmettaient des leçons pertinentes dans le cadre de l'amélioration des compétences culinaires. Il est important de mentionner que ces programmes ne constituent pas un échantillon représentatif des projets au niveau national ou même international. Pour chacun de ces programmes, une description est présentée, des leçons sont partagées et des conseils aux autres collectivités sont transmis. On remarque que parmi ces programmes, près de la moitié n'ont pas été évalués de façon formelle (selon Santé Canada en 2010). Dans le cadre du présent

mémoire, 4 initiatives ont été sélectionnées parmi les 13 programmes afin de donner un aperçu des initiatives en milieu scolaire au Canada. Les trois premières présentées ont été choisies principalement car elles rejoignent des jeunes parmi la catégorie d'âge ciblée, soit les 12 à 17 ans. La quatrième initiative présentée, Petits cuistots-Parents en réseaux, a été choisie d'une part puisqu'elle est québécoise et d'autre part puisqu'elle a été évaluée par une équipe de chercheurs de trois Universités (UdeS, UdeM et UQUAM) de 2005 à 2008. Cependant, ce projet ne rejoint pas la catégorie d'âge cible. Une cinquième initiative canadienne ne faisant pas partie du rapport de Santé Canada, Cook it Up!, est présentée. Bien que ce soit un projet offert en communauté et non en milieu scolaire, et qu'uniquement huit participants adolescents aient complété l'intervention, elle a été sélectionnée puisque son évaluation est accompagnée d'un manuel guidant d'éventuels praticiens qui voudraient créer un programme similaire. En dernier lieu est présentée une initiative québécoise, Les Brigades Culinaires, dont l'évaluation fera l'objet de ce mémoire.

### **Kids Kitchen**

Ce programme a débuté dans les écoles primaires de Saskatchewan en 2007 pour finalement être adapté aux écoles secondaires en 2008. Au secondaire, il consiste en 10 ateliers offerts dans le cadre d'activités parascolaires. Ces ateliers visent l'acquisition de connaissances reliées à la saine alimentation et de pratiques sécuritaires en cuisine. Les ateliers ont été conçus dans l'objectif d'apporter un soutien aux jeunes qui assurent le gardiennage de leurs frères et sœurs après l'école pour qu'ils puissent leur offrir des repas sains. Les intervenants du projet soulignent quelques barrières reliées à l'offre de ces ateliers telles que la difficulté à trouver des animateurs qualifiés et aptes à travailler avec les jeunes, la difficulté pour certains de revenir chez soi à l'extérieur des heures de transport de l'école ainsi que la nécessité de trouver des installations de cuisine adéquates. Peu d'information quant à l'évaluation de ce programme au secondaire est disponible. Cependant, au primaire, un passeport est remis aux jeunes au premier atelier, un outil qui permet d'évaluer les apprentissages lors du programme. Après chaque atelier, les jeunes sont invités à y inscrire ce qu'ils ont aimé, puis au dernier atelier, ils peuvent remplir un questionnaire testant leurs connaissances en cuisine (CHEP Good Food Inc., 2010).

### **Healthy Cooking, Healthy Kids**

Cette initiative auprès d'élèves de la 5e à la 8e année (10 à 13 ans) des écoles de Moncton (N-B) a pour objectifs de sensibiliser les jeunes à une saine alimentation et de développer leur confiance en soi pour mettre en pratique quelques techniques culinaires. Pour ce faire, ils sont invités à participer à des séances de deux heures de formation pratique interactive chaque semaine durant lesquelles ils préparent des aliments en compagnie de leurs pairs et ensuite les savourent. L'occasion pour les jeunes de vivre une expérience pratique contribue au succès de ce programme. Notons que les participants sont invités à compléter un questionnaire d'évaluation préliminaire en précisant leur intérêt et perceptions, ce qui suggère une intention possible d'évaluer le programme (Santé Canada, 2010b).

### **Tantalus School food Program**

Ce projet est l'initiative d'enseignantes de l'école Tantalus (Yukon) se souciant de l'insécurité alimentaire et des choix alimentaires des familles et enfants. Dans le cadre de ce projet qui vise à améliorer les connaissances en alimentation ainsi que les compétences culinaires, les jeunes de la 10e à la 12e année (15 à 17 ans) déterminent un menu puis préparent le dîner qui est ensuite offert gratuitement à l'ensemble du milieu scolaire. Les organisateurs du projet soulignent que laisser les jeunes être autonomes dans cette activité est une façon de maximiser leurs apprentissages. Les élèves plus jeunes de l'école, quant à eux, participent aux cours d'alimentation et de nutrition offerts durant toute l'année scolaire. Aucune évaluation ne permet de mesurer l'atteinte des objectifs de ce projet. Cependant, selon les intervenants du projet, l'impact semble être positif à plusieurs niveaux et le projet a des effets autant sur les jeunes en milieu scolaire que sur l'ensemble de la communauté ce qui facilite l'appui des bailleurs de fonds (Santé Canada, 2010b).

### **Petits cuistots-Parents en réseaux (PC-PR)**

Le projet *Petits cuistots-Parents en réseaux* a été développé par l'organisme communautaire *Les ateliers cinq épices*, qui souhaite promouvoir l'éducation nutritionnelle et culinaire chez les enfants et leurs parents, principalement en milieu défavorisé. À l'origine, le projet a été conçu par un groupe de nutritionnistes à la demande de parents. Le soutien d'organismes régionaux a permis la réalisation du projet PC-PR dans huit écoles primaires du Québec durant six ans (2002-2008). Ce projet se veut une expérience

d'apprentissage à la responsabilité sociale où un lien est créé entre le parent, l'enfant et l'école. Le volet *Petits Cuistots* consiste en huit ateliers annuels de cuisine-nutrition offerts en classe, de la maternelle à la sixième année. À la suite d'activités préparatoires données par l'enseignant(e), une nutritionniste guide les séances pratiques et nutritionnelles où les enfants participent à un jeu éducatif, cuisinent une recette en compagnie de certains parents présents et la dégustent. Ces activités ont pour but d'offrir aux élèves, certes l'opportunité d'acquérir des compétences culinaires et des connaissances en nutrition et agriculture, mais aussi de développer leur sens des responsabilités, leur capacité à travailler en équipe et leur estime de soi, des compétences transversales directement en lien avec le *Programme de formation québécoise*. D'autre part, le volet *Parents en réseaux* a pour objectif de susciter la participation des parents des enfants inscrits et développer leur intérêt nutritionnel. Les activités offertes prennent différentes formes et soutiennent la création d'un réseau de parents. Cette cible parents-enfants semble être un facteur de réussite du projet, tout comme l'avantage d'offrir des expériences pratiques dans un environnement familial. Selon *Les ateliers cinq épices*, la présence de chercheurs au projet est aussi un atout en matière de visibilité, durabilité et amélioration (Bédard & Potvin, 2007; Santé Canada, 2010b).

L'évaluation du projet PC-PR avait de nombreux objectifs, tels que présentés intégralement dans le rapport de Bédard et Potvin (2007), dont : évaluer les effets de la formation offerte sur les compétences construites par les élèves en matière de nutrition; identifier l'impact de la formation sur les attitudes des élèves au regard de la nutrition; mesurer les effets de l'exposition au projet PC-PR sur les compétences nutritionnelles des élèves, sur leurs attitudes et leurs conduites alimentaires ainsi que sur leur motivation au regard de la participation aux tâches culinaires familiales et décrire la complémentarité entre le projet PC-PR et le Programme de formation de l'école québécoise. Lors de la première année (2005-2006) d'évaluation du projet lancé en 2002, des entrevues ont été faites auprès de 28 enseignant(e)s, 16 parents et 7 nutritionnistes. Des questionnaires ont aussi été distribués à 60 enseignant(e)s de différents niveaux. Également, des vidéoscopies ont été réalisées lors du sixième atelier auprès de toutes les classes (33) de dernier cycle des huit écoles inscrites au projet. Le rapport d'évaluation s'intitulant « *Évaluation d'un projet d'éducation à la nutrition implanté dans des écoles montréalaises en milieu défavorisé (CRSH) réunissant les milieux familial, communautaire et scolaire et mesure de ses effets (IRSC)* » partage peu de détails sur les outils de mesures. Il s'agit plutôt d'un

recueil détaillé des résultats, des informations par ailleurs pertinentes pour établir des recommandations pour tout projet similaire impliquant des nutritionnistes. Il est à noter que lors de la première année d'évaluation, les impacts directs sur les élèves n'ont pas été recueillis. Les auteurs ont plutôt inféré des effets grâce aux mesures effectuées chez les enseignants et les nutritionnistes (Bédard & Potvin, 2007).

L'évaluation du projet a permis de cibler ses nombreux impacts sur l'acquisition de saines habitudes alimentaires. Selon les conclusions des chercheurs, le projet PC-PR contribue à court terme à l'acquisition de connaissances et techniques culinaires chez les élèves et au transfert de celles-ci vers le foyer; améliore l'aptitude des élèves à travailler en équipe; favorise la création de lien entre l'école et la famille en valorisant la participation des parents en classe et l'investissement de ceux-ci à la vie scolaire; contribue au resserrement social par la création d'une communauté organisationnelle autour des ateliers. Selon les parents et les élèves, les ateliers encouragent le développement de comportements alimentaires à la maison tels que la lecture des étiquettes alimentaires; l'intégration d'aliments sains à leur alimentation; l'achat d'aliments découverts lors des ateliers; la préparation de recettes cuisinées lors des ateliers. De plus, les ateliers de cuisine-nutrition stimulent le sentiment d'autonomie, de réussite et de fierté des jeunes selon les participants (Bédard & Potvin, 2007; Les ateliers cinq épices, 2015).

### **Cook it Up !**

*Cook it Up !* est un programme culinaire communautaire de 18 mois, qui vise à transmettre une éducation culinaire aux jeunes à risque de 13 à 18 ans d'Ontario. Ces jeunes sont considérés à risque en ce sens où ils possèdent certaines caractéristiques qui peuvent nuire à la réussite de leur vie d'adulte, telles qu'une influence négative de la famille et/ou de l'environnement, diverses origines raciales, des ressources financières limitées, une éducation non optimale, des facteurs sociaux affectant leur santé mentale et des troubles de comportements. L'objectif principal du programme est d'augmenter les compétences culinaires de ces jeunes, de même que de les sensibiliser à l'agriculture, la saine alimentation, la préparation et l'achat d'aliments. Pour ce faire, ils sont invités à participer à deux séances pratiques par mois, où tout en cuisinant, un chef leur transmet des notions générales sur la nutrition, la sécurité alimentaire, la provenance des aliments, des techniques culinaires ainsi que le contexte historique de certains aliments cuisinés durant les séances. Lors du programme, un livre de recettes est publié par les jeunes dans lequel

ils partagent leur expérience. Cette initiative est une opportunité d'amasser des fonds pour les autres activités du programme. Parmi les autres activités, notons la visite de fermes locales produisant des aliments en lien avec les recettes ainsi que la visite du programme postsecondaire en cuisine. Les jeunes ont aussi eu l'occasion de participer à deux services traiteurs. Lors de ces événements, ils étaient responsables de la préparation des recettes et du service, une expérience enrichissante qui leur a valu de nombreux commentaires positifs (Thomas & Irwin, 2011).

Lors de la phase pilote du projet, afin d'évaluer les compétences de bases en cuisine des futurs participants, un questionnaire quantitatif a été utilisé, celui-ci préalablement développé pour le sondage *Waterloo Region Area Survey* (WRAS). La première section de ce questionnaire visait d'abord à recueillir des informations démographiques et quelques données sur les habitudes de consommation et de préparation des aliments des participants (choix de réponse en terme de fréquence de 1 à 7 ou plus). Puis, une question générale était posée, demandant aux participants d'évaluer diverses de leurs compétences en cuisine via les choix de réponse suivant : « *very good skill, good skill, basic level skill, very limited or no skill* ». Ce questionnaire consistait donc en une auto-évaluation des compétences culinaires des participants, une mesure qui est susceptible d'indiquer à la fois l'expérience et la confiance des jeunes à planifier et préparer des aliments. Ce questionnaire a été distribué avant et après le programme afin d'établir une comparaison. Des données qualitatives ont également été recueillies par des entrevues auprès non seulement des participants, mais aussi des chefs, des parents et des membres du comité de pilotage. Ces entrevues ont permis d'évaluer l'efficacité du programme selon la perspective des répondants et de comprendre comment l'améliorer ou l'adapter. Uniquement huit jeunes ont complété le projet, un nombre suffisant selon le comité de pilotage considérant cet échantillon de jeunes à risque (London Community Resource Centre, 2010). Par ailleurs, les jeunes ont été invités à participer à un Photovoice. Pour ce faire, quatre participants ont pris en photo les barrières et les conditions favorables au développement des compétences culinaires à l'extérieur du programme. Puis, dans le cadre d'un groupe de discussion facilitée, un seul obstacle a émergé des photos, soit l'accès facile à des aliments malsains. Quatre thématiques ont été identifiées concernant les éléments facilitateurs soient : les aptitudes, c'est-à-dire les connaissances et compétences pour préparer des aliments à la maison; la littératie alimentaire, décrite par les jeunes comme étant la compréhension et les connaissances pour préparer les aliments, de l'achat à la conservation; les ingrédients frais

et locaux, identifiés par les jeunes comme étant un élément clé d'une saine alimentation; et la connexion, référant à la relation des jeunes avec les aliments et leur provenance, de même que la relation entre les aliments, la santé, la famille et la culture (Thomas & Irwin, 2013).

### **Les Brigades Culinaires**

Le projet des *Brigades Culinaires* est une initiative de la *Tablee des Chefs*, un organisme à but non lucratif québécois dont la mission est de nourrir des familles dans le besoin et éduquer les générations futures en développant leur autonomie alimentaire. Le projet des *Brigades Culinaires* a été créé pour remédier à la perte des connaissances et compétences culinaires chez les jeunes québécois et assurer le maintien du savoir culinaire à travers les générations futures. Ce programme a pour but d'initier les adolescents des écoles secondaires du Québec à la cuisine et de les aider à développer leur autonomie alimentaire. Déployé en 2012, le succès de la phase d'implantation a donné naissance au projet 2013-2014 dont l'évaluation fera l'objet de ce mémoire. Ce projet consiste en un total de 24 ateliers donnés durant l'année scolaire dans le cadre d'activités parascolaires et animés par des chefs qualifiés, ceux-ci dirigés par un cartable du chef assurant l'uniformité des notions transmises. Les objectifs généraux du programme tels que présentés intégralement par les *Brigades Culinaires* (Québec en Forme, 2013) sont les suivants :

- Transmettre des connaissances et des compétences culinaires et alimentaires aux jeunes de 12 à 17 ans fréquentant les écoles secondaires du Québec, principalement en milieux moins favorisés.
- Permettre aux jeunes de devenir des agents de changement, des « leaders alimentaires » dans leurs milieux et les associer au cœur de la démarche des saines habitudes de vie dans leur école.
- Associer les jeunes à la vie scolaire de l'établissement par des défis culinaires.
- Sensibiliser les jeunes à la diversité alimentaire des diverses cultures, les faire participer activement à la saine alimentation dans leur école et leur faire prendre conscience des besoins des organismes de dépannage alimentaire de leur communauté.

- Sensibiliser les jeunes à la saine alimentation et à l'éventuelle prise en charge de leur alimentation et développer leur autonomie alimentaire pour, dans certains cas, combattre une éventuelle dépendance à l'aide alimentaire.

De plus, le programme vise des changements tels que :

- Les jeunes auront développé un intérêt envers leur alimentation et le plaisir de cuisiner.
- Les jeunes auront développé des compétences culinaires et acquis des connaissances sur la saine alimentation.
- Les jeunes auront développé leur leadership auprès des autres élèves de leur école lors de l'organisation et de la participation à des défis stimulants et enrichissants.
- L'environnement scolaire sera amélioré de façon à pousser les jeunes à faire des choix alimentaires sains.

Des objectifs spécifiques ont aussi été établis pour chacun des 24 ateliers (annexe II).

## **2.2. Initiatives en Europe et en Australie**

Plusieurs professionnels de la santé du Royaume-Uni sont inquiets quant aux jeunes grandissants dans un environnement où les compétences culinaires et la transmission de connaissances entourant les aliments sont rares. Suite à la manifestation de ces inquiétudes, en septembre 2013, le gouvernement du Royaume-Uni a décidé d'ajouter au curriculum scolaire des jeunes de 7 à 14 ans des séances pratiques de cuisine (Josie Ensor, 2013). Avant cette annonce, plus précisément de 2008 à 2011, Caraher et Seeley (2010) estiment que le Royaume-Uni a dépensé près de 30 millions d'euros (équivalent à environ 43 millions de dollars canadiens) dans des programmes culinaires, et ce, en l'absence d'évidences sur leur efficacité. En effet, la littérature à ce sujet était plutôt descriptive qu'évaluative. Le programme *Chefs Adopt A School Scheme* est l'un des rares en milieu scolaire à avoir été évalué, et ce, en 2012. Puis, en 2014, l'évaluation du programme *Jamie's Ministry of Food* fut publiée, une large contribution aux évidences limitées en matière de programmes culinaires.



## **Chefs Adopt a School Scheme (CAAS)**

Ce programme consiste en un minimum de deux séances par année, offertes par un chef associé à une école primaire. Ces séances sont adaptées en fonction des écoles, mais ont toutes comme point en commun de transmettre des informations à l'égard de l'hygiène et la salubrité, la saine alimentation et la découverte de nouvelles saveurs par les sens. Le programme comprend aussi une séance pratique où une salade de pâtes incluant 5 légumes différents est préparée. Une troisième séance est parfois possible, dans laquelle les jeunes ont l'opportunité de visiter un restaurant. Chaque année, environ 21 000 jeunes de 9 à 11 ans à travers l'Angleterre participent à ce programme éveillant goût, gastronomie et saine alimentation (Caraher et al., 2013).

Pour les besoins de l'étude quasi expérimentale, un échantillon de 169 participants âgés de 9 à 11 ans provenant de 4 écoles primaires ont été sélectionnés. Pour chaque école, deux groupes similaires de 20 jeunes ont participé à l'étude, l'un étant le groupe d'intervention et l'autre, le groupe contrôle auquel les séances furent offertes après la fin de l'étude. Lors de l'analyse, les comparaisons entre ces deux groupes ont par contre été limitées étant donné de nombreuses différences entre les groupes à l'origine. Un questionnaire a été élaboré par un comité d'expert dans le but de recueillir des données pré, avant la première séance, et post, entre 2 à 4 semaines après la dernière séance. Le questionnaire visait d'abord à mesurer la confiance en cuisine des participants en leur demandant d'évaluer leur confiance à couper des légumes, mesurer des ingrédients, suivre les instructions d'une recette et préparer une salade de pâtes, sur une échelle de 1 à 4 (*1- I cannot do this at all et 4- I can do this on my own*). Une deuxième série de questions visaient à évaluer leur consommation de légumes via une échelle de 1 à 4 (*1- I ate it more than once et 4- I did not eat it and did not want to*) ayant comme indicateur les légumes présents dans la salade de pâtes préparée lors d'une séance, soit du concombre, des tomates, du céleri, des pois verts et du poivron rouge. Puis, la confiance à demander que soient achetés des ingrédients à la maison, tels que les ingrédients pour une salade de pâte ou un légume favori au repas, a été mesurée sur une échelle de 1 à 3 (*1- I cannot do this at all, 3- I can do this*). Cette dernière mesure avait pour objectif d'évaluer si un transfert de comportement est possible à la maison, sans demander directement au jeune s'il avait préparé une salade de pâtes à la maison, une question qui aurait pu occasionner un biais de

désirabilité. Dans le questionnaire post, des questions portant sur l'attitude des jeunes à l'égard du chef et leur participation ont été ajoutées (Caraher et al., 2013).

L'évaluation de ce programme a permis de reconnaître son impact positif sur la confiance des jeunes en cuisine ainsi que sur leur motivation à cuisiner davantage. Malgré le nombre limité de deux séances, elles ont une influence positive à court terme sur la consommation de légumes auto-rapportée ( $p=0.002$ , IC 0.01-0.18), sur la confiance des jeunes en cuisine ( $p<0.001$ , IC 0.25-0.10) et sur la confiance à demander les ingrédients pour une salade de pâtes (51 % vs 73 %  $p<0.001$ ) (Caraher et al., 2013).

### **Jamie's Ministry of Food (JMoF)**

En 2002 a été créée au Royaume-Uni la fondation *Jamie Oliver Food*, qui a pour mission générale de maintenir les compétences culinaires de la population. En 2008, Jamie Oliver s'est inspiré d'une initiative britannique suivant la Seconde Guerre mondiale pour concevoir la création d'un réseau de centres alimentaires locaux et d'enseignants en cuisine. Initié au Royaume-Uni, ce projet, *Jamie's Ministry of Food* (JMoF), a ensuite été implanté en 2011 en Australie en partenariat avec *The Good Foundation*. En Australie, le projet consiste précisément en l'établissement de centres accueillant des gens de la communauté de 12 ans et plus qui souhaitent apprendre à cuisiner dans un environnement agréable. Les participants assistent à des séances pratiques de 90 minutes durant 10 semaines, dans lesquelles ils apprennent à cuisiner un repas simple et nutritif à partir d'ingrédients de bases. Des conseils pour établir un budget alimentaire et des concepts nutritionnels clés sont aussi transmis. Ces séances visent entre autres à offrir aux participants, jeunes et adultes, l'occasion d'acquérir des connaissances et des outils pour faire de meilleurs choix alimentaires. Le programme est adapté spécifiquement pour la communauté australienne décrite comme ayant un faible statut socio-économique et un niveau croissant d'obésité. Ce projet est perçu par le concepteur et les partenaires comme une solution prometteuse pour contrer le problème d'obésité et les maladies liées à l'alimentation, en ce sens où il comble le manque de compétences culinaires de la génération actuelle (Jamie's Ministry of Food, 2012; Jamie Oliver Food Foundation, 2013).

L'évaluation du projet JMoF consiste en une approche par questions orientées selon les objectifs du projet. Ceux-ci découlent des questions de recherche qui ont été élaborées par les chercheurs à l'aide d'un modèle logique (figure 2). Ce modèle théorique met en

relation les impacts et résultats potentiels du projet. Il s'inspire de perspectives théoriques propres aux compétences culinaires établies par Caraher et Lang (1999), mais aussi de théories plus générales, telles que le concept d'apprentissage expérimental de Kolb et la théorie sociale cognitive de Bandura. Cette dernière désigne le développement du sentiment d'efficacité personnelle comme étant une variable déterminante des changements de comportements (Bandura, 1977). Des évidences sont exposées dans le modèle théorique, tel que le lien entre l'augmentation du sentiment d'efficacité personnelle en cuisine et l'impact positif sur la fréquence de cuisiner, le tout influençant une saine alimentation et diminuant ainsi les risques de maladies. Les hypothèses à confirmer présentées dans le modèle constituent les questions de recherche du projet. La première consiste à savoir si le programme augmente les compétences, connaissances, attitudes, plaisir et satisfaction à cuisiner ainsi que le sentiment d'efficacité personnelle en cuisine des participants. La seconde aborde plutôt les impacts positifs potentiels du projet sur les changements de comportements vers une saine alimentation, l'estime de soi et les liens sociaux. Il est à noter que ce modèle n'est pas spécifique au projet JMoF et peut donc servir à orienter d'autres initiatives similaires.

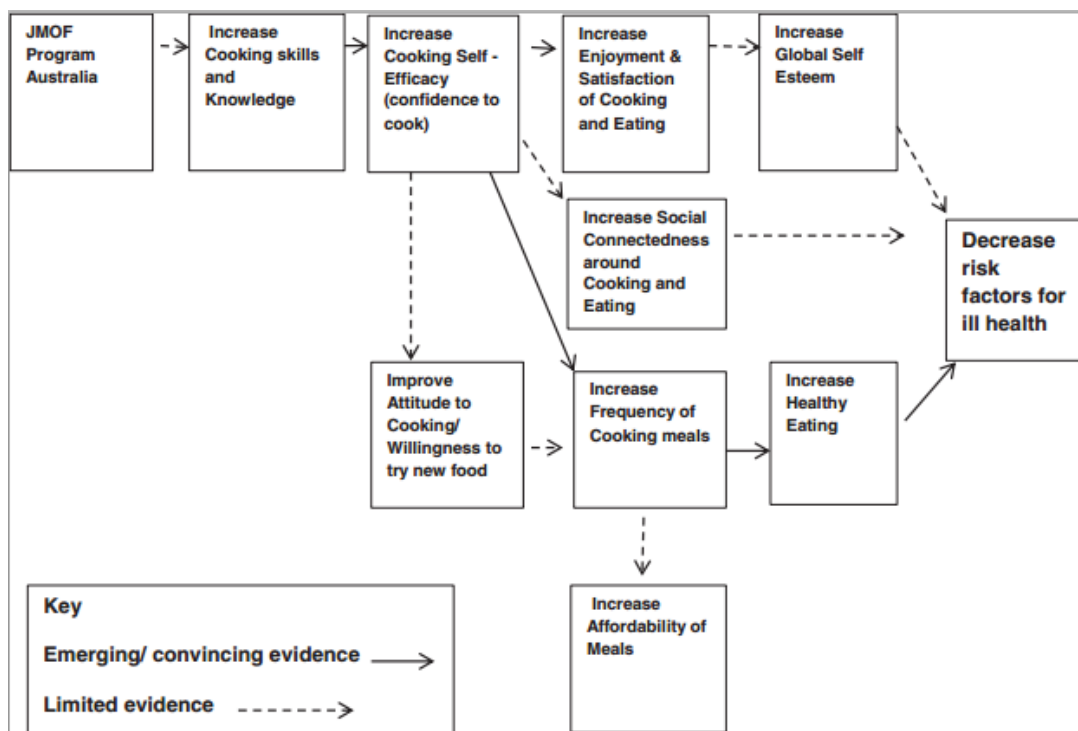


Figure 2 : Modèle logique du programme australien JMoF

Source : (Flego et al., 2013)

L'évaluation du projet a été faite uniquement auprès des adultes (moyenne d'âge oscillant de 46 à 52 ans) bien que le projet s'adresse à toute personne âgée de 12 ans et plus. Dans le cadre de cette évaluation, des données quantitatives ont été recueillies afin de mesurer l'ampleur des changements propres à différentes mesures, ainsi que des données qualitatives provenant d'entrevues offrant une compréhension plus en profondeur de l'impact du projet sur les participants. La collecte de données a été faite en trois temps chez les participants. D'abord au commencement du programme, puis après avoir complété le programme et finalement 6 mois plus tard. Un groupe contrôle a aussi été interrogé à deux reprises, celui-ci étant composé des adultes sur la liste d'attente pour participer aux ateliers. Concernant les mesures d'évaluation, des questions sur la confiance à l'égard de certaines compétences culinaires ont été posées et mesurées par une échelle de Likert de 5 points allant de « non confiant du tout » à « extrêmement confiant ». L'apport auto-rapporté en légumes par jour a aussi été évalué. D'autres mesures ont été recueillies, celles-ci élaborées en cernant les barrières à la cuisine, une stratégie afin de pouvoir juger si le programme permet de surmonter ces barrières. Par exemple, un changement quant à la perception des participants croyant pouvoir cuisiner un repas en 30 minutes pourrait suggérer que le programme influence favorablement la barrière du temps (Jamie's Ministry of Food- Ipswich Evaluation Team, 2014). L'évaluation du projet comprenait aussi la mesure de l'acquisition de connaissances entourant les messages nutritionnels transmis à l'égard du sucre, du sel et du gras. Les attitudes des participants ainsi que la satisfaction à cuisiner ont été mesurées par le biais d'une échelle de Likert. Les participants ont rapporté, lors des mesures initiales et lors des suivis, les dépenses totales de leur ménage en aliments et boissons, de même que leurs poids et tailles (Flego et al., 2013).

L'évaluation du projet *Jamie's Ministry of Food* (de 2011 à 2014) démontre que ce projet a de nombreux impacts positifs et qu'ils sont maintenus après 6 mois. Le programme augmente de façon significative le sentiment d'efficacité en cuisine et influence positivement certains comportements tels qu'une augmentation de la fréquence à laquelle les participants cuisinent un repas à partir d'ingrédients de base et incluent des légumes aux repas principaux, de même qu'une réduction de la fréquence de consommation de repas pour emporter. Le programme a aussi des effets sur la consommation de légumes (augmentation d'une demi-portion) et affecte de façon favorable les connaissances, attitudes et croyances des participants à l'égard de la saine alimentation. On note aussi son impact sur la création de liens sociaux et le plaisir entourant l'action de cuisiner et de

manger (Herbert et al., 2014). Basés sur ces résultats, les évaluateurs concluent que « le projet devrait dorénavant être considéré comme une potentielle composante de n'importe quelle intervention ciblant la saine alimentation » [Traduction libre de l'anglais tirée de (Jamie's Ministry of Food- Ipswich Evaluation Team, 2014, p. 76)].

Jamie Oliver est aussi à l'origine d'initiatives ciblant les jeunes du primaire par un projet de jardin ainsi que les adolescents du secondaire par le biais d'un cours (*Jamie's Home Cooking Skills BTEC course*) offert dans plus de 600 écoles du Royaume-Uni depuis 2010. Ce cours pratique vise à aider les étudiants à développer leurs compétences en cuisine, leurs connaissances en alimentation de même que leurs habiletés à planifier et préparer des repas sains et économiques (Jamie Oliver, 2010).

### **2.3. Contenu des séances d'un programme culinaire destiné aux jeunes**

Selon les auteurs d'une revue de littérature systématique sur les initiatives culinaires en milieu scolaire (Seely, Wu, & Caraher, 2010), il est essentiel de connaître les perceptions et les besoins des jeunes visés par le programme pour développer le contenu des séances. À ce sujet, les mesures de résultats pré et post du programme CAAS (Caraher et al., 2013) révèlent que les jeunes sont très intéressés par la nouveauté, tel que découvrir de nouveaux aliments et de nouvelles saveurs, préparer de nouvelles recettes, apprendre et pratiquer de nouvelles techniques culinaires, et faire la rencontre d'un chef. Par ailleurs, les évaluations des initiatives présentées précédemment émettent peu de recommandations quant au contenu précis des séances. On note toutefois l'importance de solliciter l'aide de professionnels pour bâtir des séances éducatives, tant du milieu de l'éducation, de la nutrition et de la cuisine. Selon les évaluateurs du projet *Cook it Up !*, un projet dont le concept a été développé par une nutritionniste, la formation d'un comité de pilotage multidisciplinaire, incluant des chefs locaux, des éducateurs spécialisés, des chercheurs, des représentants variés (de fermes locales, de services sociaux, de santé publique et de l'industrie alimentaire) ainsi que des membres de la communauté est fortement recommandée dans l'objectif d'un programme de qualité (Thomas & Irwin, 2011).

D'autre part, en 2007, la *Food Standards Agency* du Royaume-Uni a développé en collaboration avec la *British Nutrition Foundation*, un cadre de compétences en alimentation dans lequel les compétences de bases jugées comme étant essentielles pour les jeunes de 7 à 16 ans sont présentées et classées pour permettre un apprentissage progressif selon l'âge. À la suite de l'intégration des compétences culinaires au curriculum scolaire du Royaume-Uni, ce document a été révisé en janvier 2014 (annexe I) (British Nutrition Foundation, 2014). Bien qu'il reflète les pratiques du Royaume-Uni, il est possible de s'en inspirer. Ainsi, dès l'âge de 14 ans, le jeune devrait être en mesure d'utiliser de façon sécuritaire les équipements de cuisine, de comprendre et mettre en pratique les mesures d'hygiène et salubrité, de savoir comment utiliser les restes et de mettre en pratique un large éventail de techniques de cuisson des aliments. À cela s'ajoute la maîtrise de compétences développées préalablement dès l'âge de 7 ans, tel que savoir utiliser les instruments de mesure, minimiser le gaspillage, apprécier la valeur de manger en

compagnie de sa famille et ses amis, maîtriser plusieurs techniques de préparation des aliments et de recettes, etc. Les jeunes devraient aussi connaître différentes notions nutritionnelles avant l'âge de 16 ans soient, la variation des besoins selon les étapes de la vie, la variation de l'apport en énergie selon le type d'aliments, comment faire des choix équilibrés, être sensibilisés à l'importance d'une alimentation équilibrée combinée à une vie physiquement active, connaître les différents nutriments, etc.

Des compétences similaires ont été proposées par des « experts » en alimentation dans le cadre d'une étude qualitative australienne (Fordyce-Voorham, 2011) visant à identifier les compétences alimentaires perçues comme étant essentielles à inclure à un programme de saine alimentation chez les jeunes du secondaire de 12 à 18 ans. Ces experts en alimentation étaient constitués de six groupes de personnes totalisant 51 participants interrogés : des professeurs d'économie familiale, des chefs, des nutritionnistes, des éducateurs de la communauté, des personnes cuisinant à la maison depuis plus de 10 ans, ainsi que des jeunes de 5 à 10 ans plus vieux que le groupe cible et étant responsables de la préparation de leurs repas. Les résultats de cette étude ont été classés sous trois thématiques : les connaissances, l'information et les compétences. Parmi les connaissances, il serait important de donner l'opportunité aux jeunes de développer leur confiance en tant que consommateur; de leur transmettre un souci de l'environnement en lien avec l'alimentation; de leur enseigner à faire des substitutions pour respecter un budget ou en fonction de l'équipement et des aliments disponibles; de les exposer à de nouvelles saveurs et de nouveaux aliments; de leur apprendre à planifier un menu, faire une liste d'épicerie et respecter un budget; et de leur expliquer comment composer un repas équilibré à partir des différents groupes alimentaires. Concernant les messages nutritionnels, ils devraient être axés sur le plaisir, la variété et l'équilibre. Selon l'expérience des participants, mentionner les bénéfices à long terme d'une saine alimentation n'est pas une stratégie efficace auprès des adolescents tout comme le mentionne Story, Neumark-Sztainer, & French (2002). Il faut plutôt parler de l'énergie qu'apportent les nutriments et de leurs bienfaits sur l'image corporelle. Le groupe de jeunes interrogés disent vouloir en apprendre aussi sur les additifs alimentaires, la cuisine végétarienne, la grosseur des portions et comment faire des choix alimentaires sains et savoureux. Au sujet des informations, une thématique qui fait l'unanimité auprès des experts est la littératie alimentaire. Les jeunes doivent acquérir l'habileté à lire et comprendre les étiquettes de produits alimentaires. Concernant les compétences à

développer, elles incluent toutes celles nécessaires à la préparation d'un repas, du réfrigérateur à l'assiette. Les notions entourant l'hygiène, la salubrité et la sécurité sont aussi très importantes. Par ailleurs, les experts valorisent le travail d'équipe, mais rappellent l'importance de travailler aussi individuellement pour acquérir une certaine autonomie (Fordyce-Voorham, 2011).



## Problématique

Depuis quelques décennies, on assiste à une transition nutritionnelle, et ce, à l'échelle nationale pour tous les sous-groupes de la population. En effet, les recherches et les données appuient une évolution des choix et des comportements alimentaire : les repas pris à l'extérieur du domicile sont fréquents, et la consommation d'aliments préparés et prêts-à-servir fait partie des habitudes des familles. Ces caractéristiques affectent négativement la qualité de l'alimentation de la population (Santé Canada, 2010a). Parallèlement, la disponibilité accrue de ce type d'aliments entraîne une évolution des compétences culinaires, qui tend à être caractérisée par une perte, susceptible de créer une culture dépendante ayant peu de contrôle sur ses choix alimentaires (Caraher & Coveney, 2004; Lachance et al., 2006; Santé Canada, 2010a; Slater, 2013). D'ailleurs, de plus en plus de recherches confirment la présence d'une relation entre les compétences culinaires et les choix alimentaires, une relation également exposée à travers le modèle conceptuel de choix alimentaires chez les adultes de Furst et coll. (1996). Le manque de compétences culinaires ainsi que le manque de temps pour cuisiner semblent être deux barrières à une saine alimentation chez les adultes (Larson, Perry, et al., 2006; Marquis & Manceau, 2007; Monsivais et al., 2014).

Le manque de compétences culinaires des parents a pour conséquence de diminuer les occasions pour les jeunes d'observer et de participer à la cuisine maison. La famille a une influence majeure sur les choix alimentaires des adolescents. Malheureusement, le contexte familial actuel ne semble pas favorable à la transmission du savoir culinaire au foyer (Santé Canada, 2010a; Story et al., 2002). Par ailleurs, on observe aussi une diminution des occasions d'acquérir des compétences essentielles en cuisine par le système public d'éducation, considérant le retrait du cours d'économie familiale au Québec. Plusieurs acteurs s'inquiètent des répercussions de la perte de ces voies de transmission culinaire sur les saines habitudes alimentaires et, par conséquent, sur la santé des jeunes. Les études démontrent que l'implication des jeunes en cuisine affecte la qualité de leur alimentation. Plus précisément, la participation des adolescents aux activités de préparation des aliments a un impact favorable sur leur consommation de fruits et de légumes et contribue à élever leur niveau de confiance quant à leurs habiletés à faire des choix alimentaires sains (Chu, Farmer, et al., 2013; Chu, Storey, et al., 2013).

Le développement des compétences culinaires chez les jeunes est ciblé comme rejoignant à la fois les influences individuelles et les influences environnementales des comportements alimentaires des adolescents. D'une part, le sentiment d'efficacité personnelle en cuisine est relié à la qualité de l'alimentation, de même que les connaissances en cuisine et en nutrition (Story et al., 2002). D'autre part, les compétences culinaires ont une influence directe sur l'offre d'aliments à la maison (Nelson et al., 2013). La transmission du savoir culinaire à l'école peut aussi avoir un impact significatif sur les choix alimentaires des jeunes et la création d'environnements favorables à de saines habitudes de vie (Story et al., 2002). En ce sens, l'amélioration des compétences culinaires des jeunes semble donc être une solution prometteuse à l'amélioration de leurs habitudes alimentaires.

Afin de favoriser le développement des compétences culinaires chez les jeunes et combattre la dépendance alimentaire, plusieurs initiatives ont été créées, notamment au Canada, en Europe et en Australie. Malgré le manque d'évaluation de plusieurs de ces initiatives, il existe des évidences qui encouragent l'accès aux jeunes à des programmes culinaires. Ce type d'intervention combinant des concepts nutritionnels abstraits à des techniques concrètes en cuisine pourrait éclairer les adolescents dans leurs choix alimentaires ainsi que promouvoir des changements de comportements positifs (Nelson et al., 2013).

Ce projet s'attardera à une initiative québécoise, soit les ateliers des Brigades Culinaires. L'objectif principal sera d'évaluer l'atteinte d'objectifs spécifiques d'éducation nutritionnelle, culinaire et alimentaire visés dans le cadre de l'initiative telle que déployée en 2014. Le projet mesurera également le potentiel des ateliers des Brigades Culinaires pour éveiller l'intérêt des jeunes pour un choix de carrière relié à la cuisine, à la nutrition ou à l'agriculture.

## Méthodologie

Cette recherche s'inscrit dans le cadre du projet *Les Brigades Culinaires*, une initiative de la *Tablee des Chefs*. Ce programme d'ateliers culinaires a pour but d'initier les adolescents des écoles secondaires du Québec à la cuisine et de les aider à développer leur autonomie alimentaire. Il vise aussi à diffuser les principes de saine alimentation à travers le milieu scolaire. Le projet a été déployé en 2012, sous une phrase visant à démontrer la faisabilité du projet menée dans les écoles secondaires de Montréal, la Montérégie, Laval, la Mauricie et la Gaspésie. Des mesures d'évaluation de l'intérêt, des connaissances et des aptitudes en alimentation ont été récoltées auprès des jeunes avant et après cette phase de démonstration. Ces questionnaires ont permis à *Extenso*, le centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal, de mesurer les effets du programme sur les jeunes et d'émettre des recommandations. Le succès de cette phase d'implantation a donné naissance au projet 2013-2014, auquel 33 écoles à travers le Québec ont participé. Actuellement, le projet bénéficie d'un comité consultatif composé d'une conseillère en habitudes de vie du ministère de la *Santé et des Services Sociaux*, de la directrice générale du *Réseau du Sport Étudiant du Québec*, d'une consultante en éducation, d'une équipe de consultants en implantation et évaluation de programme de l'Université de Sherbrooke, d'une professeure titulaire du département de nutrition de l'Université de Montréal, d'une conseillère-cadre à la mobilisation et l'innovation de *Québec en Forme* et d'une gérante à l'exploitation et chef culinaire du *Groupe Compass Canada*.

Le projet des *Brigades Culinaires* consiste en 24 ateliers, plus précisément 20 ateliers culinaires pratiques pour apprendre à cuisiner ou se perfectionner ainsi que se préparer aux défis, et 3 défis à relever favorisant la participation des autres jeunes de l'école. À la fin de l'année scolaire, les brigades sont invitées à participer à une compétition culinaire au cours de laquelle une équipe gagnante est élue. Les ateliers sont animés par un chef qualifié, qui est accompagné d'une personne ressource propre à chaque école. Tous les chefs du programme reçoivent un cartable du chef (un extrait est disponible à l'annexe III) les guidant lors des activités et assurant la standardisation des ateliers et du contenu nutritionnel, ce dernier étant validé par des nutritionnistes d'*Extenso*, le centre de référence en nutrition de l'Université de Montréal.

## Recrutement

Dans le cadre de la phase visant à démontrer la faisabilité du programme menée en 2012-2013, la *Tablee des Chefs* a contacté et rencontré les commissions scolaires de Montréal et Laval pour présenter le projet des *Brigades Culinaires*. Pour les autres régions, la Montérégie, la Mauricie et la Gaspésie, le contact fut établi directement avec les écoles. Pour le projet 2013-2014, le *Réseau du sport étudiant du Québec* (RSEQ) a aidé l'équipe de la *Tablee des Chefs* à mobiliser deux écoles de la région de Québec. De plus, la visibilité des *Brigades Culinaires* dans différents médias a permis de rejoindre d'autres nouvelles écoles, pour un total de 33, et intégrer la région des Laurentides et de l'Estrie au projet. Selon les critères d'inclusions établis, les écoles participantes au projet devaient être des écoles secondaires francophones et publiques du Québec. Parmi ces écoles, 25 étaient admissibles à l'évaluation et 8 ont été exclues, car elles offraient les ateliers à une clientèle ayant un profil de cheminement particulier ou pendant les heures de classe plutôt que dans le cadre d'une activité parascolaire.

## Questionnaires

Lors du projet 2013-2014, une collecte de données en deux temps a été réalisée à l'aide de deux questionnaires, élaborés par Marie Marquis, chercheuse à l'Université de Montréal. La similitude entre les questionnaires d'évaluation utilisés lors de la phase de démonstration de la faisabilité du projet et la phase actuelle permet de considérer que les instruments furent prétestés. La *Tablee des Chefs* s'est chargée d'acheminer les questionnaires aux responsables des ateliers, qui eux, les ont imprimés et distribués aux cibles concernées pour être complétés de manière auto-administré.

Le premier questionnaire (pré), a d'abord été distribué aux futurs participants en début d'année scolaire, avant le début du premier atelier culinaire. Le questionnaire pré avait pour objectif de mesurer les connaissances et l'intérêt de futurs participants à l'égard de l'alimentation, de la nutrition et de la cuisine. Pour ce faire, 16 questions générales sur les connaissances en alimentation et nutrition ont été posées et mesurées par les choix de réponses suivants : Oui et je pourrais même en parler avec mes amis, J'ai une vague idée mais pas assez pour en parler, Non, j'ai certainement besoin d'en apprendre sur le sujet, Non et pour tout dire ce n'est pas un sujet qui m'intéresse vraiment. D'autre part, une échelle à 4 choix de réponses (toujours, souvent, parfois, rarement) a permis de connaître les réponses aux 3 questions posées à l'égard de la cuisine à la maison. Pour connaître les

intérêts en lien avec l'alimentation des futurs participants, 10 questions ont été posées offrant la possibilité d'y répondre par Oui, plus ou moins et Non. Finalement, l'intérêt pour un emploi éventuel dans le domaine de l'alimentation soit en cuisine, en nutrition et en agriculture, fut mesuré par les choix de réponses suivants : oui, peut-être, non, je ne sais pas. Le questionnaire comprenait aussi une section visant à recueillir des informations sur le profil des jeunes. Cette section incluait la fréquence de participation à d'autres activités parascolaires ainsi que le sexe et l'âge du participant. Le questionnaire pré est disponible à l'annexe IV.

À la fin de l'année scolaire, lors du dernier atelier, un questionnaire post a été distribué aux participants des *Brigades Culinaires* dans le but de mesurer l'atteinte des objectifs spécifiques en nutrition, cuisine et alimentation. En lien avec les objectifs des ateliers, 22 questions sur les connaissances en alimentation et en nutrition ont été posées et mesurées par les choix de réponses suivants : Oui, Plus ou moins, Non car je le savais déjà, Non les Brigades n'ont pas eu cet effet sur moi. Ces mêmes choix de réponse ont été utilisés pour mesurer les compétences en cuisine des participants via 22 questions ainsi que les apprentissages développés sous 17 questions. L'impact sur l'entourage de la participation aux *Brigades culinaires* a été mesuré par 5 questions. Puis, l'intérêt pour un emploi éventuel dans un domaine connexe a été mesuré de la même façon que dans le questionnaire pré. Finalement, l'âge et le sexe du participant furent recueillis. Le questionnaire post est disponible à l'annexe V. Les participants devaient noter leur présence à chacun des ateliers sur la feuille dédiée à cet effet dans le cahier du participant et ensuite acheminer cette feuille de présence lors de l'envoi du questionnaire post complété. L'équipe des *Brigades Culinaires* s'est chargée d'acheminer les questionnaires complétés en deux temps à l'auteure du mémoire pour l'analyse des données.

### **Approbation éthique**

Ce projet a reçu l'approbation éthique par le *Comité d'éthique de la recherche en santé de la faculté de médecine de l'Université de Montréal* (CERES) ainsi qu'une délivrance du 1er renouvellement du certificat d'approbation éthique en décembre 2013. Le projet a reçu l'appui financier de *Québec en Forme*. Le consentement des parents des futurs participants a été obtenu par la signature d'un formulaire de consentement au moment de l'inscription des jeunes via une fiche d'inscription.

## **Analyses statistiques**

Les données recueillies lors du questionnaire pré et post ont été analysées séparément avec le logiciel SPSS version 21. Ainsi, aucun test d'échantillon apparié n'a été effectué considérant que les questionnaires n'ont pas été élaborés dans cette perspective. Il est donc impossible de comparer les effets du programme sur un même individu. Des tableaux de fréquences, ainsi que des tests de corrélation ont été générés pour les données des questionnaires pré et post. Afin de vérifier s'il y a avait une association entre le sexe et les variables à l'étude, des tests de Chi-deux furent menés pour l'ensemble des énoncés. Compte tenu du type de tableaux et de l'effectif théorique inférieur à 5 pour plus de 20 % des cellules, les tests de Fisher ou la valeur de vraisemblance furent aussi utilisés.

## Résultats

La section qui suit expose d'abord le profil des répondants, suivi des résultats de la mesure pré. Un aperçu du taux de participation aux différents ateliers est donné, et finalement, les résultats de la mesure post sont présentés.

### Profil des répondants

Les données présentées dans la section résultats proviennent des 325 questionnaires pré, soit environ 81 % des sujets, complétés par 20 des 25 écoles participant à l'évaluation et des 197 questionnaires post, soit environ 55 % des sujets, remis par 16 écoles sur un total de 22 ayant terminé les ateliers. En moyenne, 16 questionnaires pré et 12 questionnaires post ont été retournés par école. Environ 400 jeunes étaient inscrits en début d'année versus approximativement 358 en fin d'année scolaire. Il y a donc eu environ une quarantaine d'abandons pour l'année 2013-2014. Le tableau 1 présente les caractéristiques sociodémographiques de l'échantillon.

Tableau 1 : Caractéristiques sociodémographiques des participants aux Brigades Culinaires/ mesures pré et post

		Questionnaire Pré (n=325)		Questionnaire Post (n=197)	
	Variables	(n)	%	(n)	%
Sexe	Féminin	241	<b>76</b>	139	<b>73</b>
	Masculin	78	<b>25</b>	51	<b>27</b>
Âge*	11	1	<b>0</b>	0	<b>0</b>
	12	71	<b>22</b>	19	<b>10</b>
	13	88	<b>28</b>	60	<b>32</b>
	14	39	<b>12</b>	31	<b>16</b>
	15	51	<b>16</b>	36	<b>19</b>
	16	58	<b>18</b>	20	<b>11</b>
	17	12	<b>4</b>	24	<b>13</b>

\* La moyenne d'âge des participants ayant répondu au questionnaire pré et post est de 14 ans (écart-type de 1,55).

## **Connaissances sur l'alimentation et la nutrition pré ateliers**

Le tableau 2 présente les résultats à la série de questions concernant les connaissances et intérêts sur l'alimentation et la nutrition des futurs participants. On constate que près de la majorité des jeunes affirment avoir des connaissances quant : au rôle des fruits et des légumes, à la cuisine végétarienne, à la place du déjeuner équilibré, comment mettre de la variété dans leur alimentation et la signification des expressions « manger équilibré » et « saine alimentation ». Les analyses suggèrent que les garçons sont significativement plus nombreux à rapporter connaître le rôle des produits laitiers et substituts, tandis que les filles sont plus nombreuses à connaître la cuisine végétarienne et la place du déjeuner équilibré.

Entre 40 et 50 % des jeunes disent avoir une vague idée du rôle des fruits et légumes, du rôle des protéines, des bienfaits nutritifs du poisson, du rôle des œufs, de la différence entre la faim/satiété/appétit, du rôle des minéraux et vitamines et des bienfaits nutritifs des grains entiers et des fibres. Les sujets non maîtrisés et qui méritent d'être approfondis selon plus de 40 % des jeunes concernent la différence entre les acides gras saturés et les acides gras insaturés de même que l'utilité des matières grasses sur le plan nutritif. Pour chaque énoncé, 7 % ou moins des jeunes prétendent ne pas être intéressés par le sujet en question.



Tableau 2 : Connaissances et intérêts sur l'alimentation et la nutrition de futurs participants aux Brigades Culinaires, Projet 2013-2014

	Total	Oui et je pourrais même en parler avec mes amis		J'ai une vague idée mais pas assez pour en parler		Non, j'ai certainement besoin d'en apprendre sur le sujet		Non et pour tout dire ce n'est pas un sujet qui m'intéresse vraiment	
	(n)	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)
Je connais le rôle des fruits et légumes dans mon alimentation.	324	164	<b>51</b>	143	<b>44</b>	17	<b>5</b>	0	<b>0</b>
Je connais le rôle des protéines dans l'alimentation.	322	95	<b>30</b>	164	<b>51</b>	59	<b>18</b>	4	<b>1</b>
Je connais d'autres sources de protéines en dehors de la viande.	323	140	<b>43</b>	113	<b>35</b>	63	<b>20</b>	7	<b>2</b>
Je connais les bienfaits nutritifs du poisson.	322	93	<b>29</b>	143	<b>44</b>	71	<b>22</b>	15	<b>5</b>
Je connais le rôle des œufs sur le plan nutritif.	322	73	<b>23</b>	142	<b>44</b>	102	<b>32</b>	5	<b>2</b>
Je connais le rôle des produits laitiers et substituts dans mon alimentation.*	324	160	<b>49</b>	120	<b>37</b>	38	<b>12</b>	6	<b>2</b>
Je sais ce qu'est la cuisine végétarienne.*	313	213	<b>68</b>	80	<b>26</b>	16	<b>5</b>	4	<b>1</b>
Je comprends la place du déjeuner équilibré dans mon alimentation.*	317	215	<b>68</b>	82	<b>26</b>	18	<b>6</b>	2	<b>1</b>
Je sais comment mettre de la variété dans mon alimentation.	317	157	<b>50</b>	109	<b>34</b>	49	<b>15</b>	2	<b>1</b>
Je connais le Guide alimentaire canadien.	316	126	<b>40</b>	101	<b>32</b>	74	<b>23</b>	15	<b>5</b>
Différenciation entre les acides gras saturés et les acides gras insaturés.	316	32	<b>10</b>	103	<b>33</b>	158	<b>50</b>	23	<b>7</b>
Je sais à quoi servent les matières grasses sur le plan nutritif.	316	48	<b>15</b>	118	<b>37</b>	138	<b>44</b>	12	<b>4</b>
Je connais la différence entre ces trois mots : faim, appétit, satiété.	318	111	<b>35</b>	130	<b>41</b>	65	<b>20</b>	12	<b>4</b>
Je sais ce que signifient les expressions « manger équilibré » et « saine alimentation ».	319	178	<b>56</b>	108	<b>34</b>	30	<b>9</b>	3	<b>1</b>
Je connais le rôle général des minéraux et vitamines dans l'organisme.	318	62	<b>19</b>	148	<b>47</b>	103	<b>32</b>	5	<b>2</b>
Je connais les bienfaits nutritifs des grains entiers et des fibres.	317	92	<b>29</b>	136	<b>43</b>	80	<b>25</b>	9	<b>3</b>

\*Différence significative entre les sexes

## Intérêt et participation à la cuisine maison pré ateliers

Concernant l'évaluation de la participation à la cuisine à la maison des futurs participants (tableau 3), on note que 80 % des jeunes affirment observer toujours ou souvent leurs parents lorsqu'ils cuisinent. Environ deux tiers des jeunes disent cuisiner toujours ou souvent avec leurs parents à la maison. Plus de la moitié des futurs participants cuisinent toujours ou souvent seuls. On remarque donc un intérêt et une participation à la cuisine des futurs participants.

Tableau 3 : Intérêts et participation à la cuisine à la maison de futurs participants aux Brigades Culinaires, Projet 2013-2014

	Total (n)	Toujours (n) (%)	Souvent (n) (%)	Parfois (n) (%)	Rarement (n) (%)
J'observe mes parents lorsqu'ils cuisinent à la maison.	314	107 <b>34</b>	143 <b>46</b>	52 <b>17</b>	12 <b>4</b>
Il m'arrive de cuisiner avec mes parents à la maison.	315	75 <b>24</b>	132 <b>42</b>	82 <b>26</b>	26 <b>8</b>
Il m'arrive de cuisiner seul.	312	79 <b>25</b>	104 <b>33</b>	94 <b>30</b>	35 <b>11</b>

Aucune différence significative entre les sexes.

## Intérêts alimentaires pré ateliers

Les résultats du questionnaire pré permettent d'en savoir un peu plus sur les intérêts alimentaires des jeunes avant leur participation aux ateliers. De façon majoritaire, les jeunes souhaitent découvrir tous les sujets énoncés dans le tableau 4. Les sujets qui suscitent le plus d'intérêt chez les deux sexes sont la découverte de nouvelles saveurs (94 %), la découverte de plats de cultures différentes (91 %) et la découverte de nouveaux aliments (90 %). La compréhension des étiquettes nutritionnelles ainsi que la compréhension de l'influence des choix alimentaires sur l'environnement sont les sujets qui semblent soulever le moins d'intérêt. Les résultats suggèrent une différence significative entre les sexes pour certains énoncés. Les garçons sont plus nombreux à avoir répondu « plus ou moins » à l'énoncé concernant les choix en fonction de la santé, de même qu'à l'énoncé mesurant l'intérêt pour cuisiner davantage à la maison. Les filles sont plus nombreuses à avoir un intérêt pour comprendre les étiquettes nutritionnelles.

Tableau 4 : Intérêts alimentaires de futurs participants aux Brigades Culinaires, Projet 2013-2014

	Total (n)	Oui (n) (%)	Plus ou moins (n) (%)	Non (n) (%)
Je souhaite découvrir des plats de cultures différentes.	320	289 <b>90</b>	28 <b>9</b>	3 <b>1</b>
Je veux comprendre comment les choix alimentaires ont une influence sur l'environnement.	319	185 <b>58</b>	116 <b>36</b>	18 <b>6</b>
Je veux comprendre comment choisir les aliments en fonction d'un budget.	319	237 <b>74</b>	75 <b>24</b>	7 <b>2</b>
Je veux apprendre à moins gaspiller de nourriture.	319	242 <b>76</b>	63 <b>20</b>	14 <b>4</b>
Je veux apprendre à bien choisir ce que je mange pour ma santé.*	319	278 <b>87</b>	39 <b>12</b>	2 <b>1</b>
J'aimerais comprendre les étiquettes nutritionnelles.*	318	186 <b>58</b>	115 <b>36</b>	17 <b>5</b>
J'aimerais apprendre à me préparer des collations nutritives.	320	257 <b>80</b>	59 <b>18</b>	4 <b>1</b>
J'aimerais cuisiner davantage à la maison*.	318	267 <b>84</b>	43 <b>14</b>	8 <b>3</b>
Je souhaite découvrir de nouveaux aliments.	320	285 <b>89</b>	34 <b>11</b>	1 <b>0</b>
Je souhaite découvrir de nouvelles saveurs.	319	299 <b>94</b>	20 <b>6</b>	0 <b>0</b>

\*Différence significative entre les sexes

### Intérêts pré ateliers pour certains domaines d'emploi

Les résultats présentés dans le tableau 5 à propos de l'intérêt des futurs participants pour les domaines d'emploi en alimentation permettent de constater que la cuisine est l'emploi qui cumule le plus de réponses favorables chez les futurs participants (80 % oui ou peut-être). Les résultats suggèrent que les garçons sont significativement plus nombreux à avoir répondu ne pas avoir d'intérêt pour ce domaine. Malgré cela, ils sont plus nombreux que les filles à avoir répondu oui, bien que cette différence ne soit pas significative. Par ailleurs, 50 % des jeunes affirment qu'un emploi en nutrition pourrait les intéresser tandis que plus du quart des jeunes affirment qu'un emploi en agriculture pourrait les intéresser.

Tableau 5 : Intérêt pour les domaines d'emploi en alimentation de futurs participants aux Brigades Culinaires, Projet 2013-2014

	Total (n)	Oui (n) (%)	Peut-être (n) (%)	Non (n) (%)	Je ne sais pas (n) (%)
Un emploi en cuisine pourrait m'intéresser.*	318	114 <b>36</b>	141 <b>44</b>	32 <b>10</b>	31 <b>10</b>
Un emploi en nutrition pourrait m'intéresser.	319	32 <b>10</b>	128 <b>40</b>	114 <b>36</b>	45 <b>14</b>
Un emploi en agriculture pourrait m'intéresser.	318	31 <b>10</b>	53 <b>17</b>	197 <b>62</b>	37 <b>12</b>

\*Différences significatives entre les sexes

### Taux de participation aux ateliers

Un total de 64 % des feuilles de présence ont été acheminées avec le questionnaire. D'après ces données, entre 67 et 98 % des jeunes ont rapporté être présents à chacun des ateliers (tableau 6). On remarque une forte participation au défi 2, la collation nutritive.

Tableau 6 : Nombre de participants des Brigades Culinaires ayant assisté à chacun des ateliers, Projet 2013-2014, mesure post (n=126\*)

Ateliers	% (n)	Ateliers	% (n)
<b>Atelier 1</b> : Fruits	75 (94)	<b>Atelier 13</b> : Poissons	87 (109)
<b>Atelier 2</b> : Légumes	71 (90)	<b>Atelier 14</b> : Desserts	87 (109)
<b>Atelier 3</b> : Céréales	82 (103)	<b>Atelier 15</b> : Collations	88 (111)
<b>Atelier 4</b> : Produits laitiers	87 (109)	<b>Atelier 16</b> : Œufs	67 (84)
<b>Atelier 5</b> : Viandes et substituts	87 (109)	<b>Atelier 17</b> : Gaspillage, légumes et épices	82 (103)
<b>Atelier 6</b> : Légumineuses	86 (108)	<b>Défi 2</b> : Collation nutritive	98 (123)
<b>Atelier 7</b> : Déjeuners	87 (109)	<b>Atelier 19</b> : Cuisson des viandes	88 (111)
<b>Atelier 8</b> : Boîte à lunch	85 (107)	<b>Atelier 20</b> : Chocolat	88 (111)
<b>Atelier 9</b> : Gras, amis ou ennemis?	85 (107)	<b>Atelier 21</b> : Planifier son épicerie et le pain	87 (110)
<b>Atelier 10</b> : Malbouffe	80 (101)	<b>Défi 3</b> : Foire multiculturelle	92 (116)
<b>Défi 1</b> : Grande Corvée	79 (100)	<b>Atelier 23</b> : Panier surprise	89 (112)
<b>Atelier 12</b> : Sauces	79 (99)	<b>Combat des brigades</b>	43 (54)

\* 71 participants n'ont pas remis leur feuille de présence aux ateliers. Ils sont exclus de ce tableau.

## **Connaissances sur l'alimentation et la nutrition post ateliers**

Les trois tableaux qui suivent présentent les résultats à l'égard de l'impact de la participation aux Brigades Culinaires sur les connaissances et apprentissages.

Sur un total de 22 objectifs de développement de connaissances en alimentation et nutrition (tableau 7), seulement 7 d'entre eux affichent des apprentissages pour la majorité des participants soit : avoir appris les bienfaits des fruits et légumes dans leur alimentation; les sources de protéines autres que la viande; la différence entre les bons et les mauvais gras; se composer un repas équilibré; les bienfaits nutritifs des grains entiers et des fibres; l'importance des collations nutritives et le rôle d'un déjeuner équilibré.

Les bienfaits des produits laitiers ainsi que les groupes du Guide alimentaire sont des sujets qui semblaient déjà bien connus des jeunes. Ceci coïncide avec les résultats du questionnaire pré (tableau 2) où 49 % et 40 % respectivement des futurs participants avaient dit connaître ces sujets. D'ailleurs la connaissance des groupes du Guide alimentaire canadien est le seul énoncé du tableau 7 auquel plus de participants ont dit connaître déjà le sujet (41 %) que l'avoir appris (32 %). Par ailleurs, lors du questionnaire pré, 68 % des futurs participants avaient dit connaître le rôle d'un déjeuner équilibré ce qui ne se traduit pas ainsi dans les résultats post (27 % ont répondu je savais déjà).

Pour 5 à 10 % des jeunes, les Brigades n'ont pas eu d'effet sur : connaître des substituts au poisson frais; appris le rôle des œufs sur le plan nutritif; appris la différence entre ces trois mots : faim, appétit, satiété; fait connaître les groupes du Guide alimentaire canadien; appris le rôle général des vitamines et minéraux dans l'organisme; appris à quoi servent les matières grasses sur le plan nutritif; appris la place des desserts dans une alimentation équilibrée; appris ce qu'est une Calorie et permis de comprendre pourquoi les besoins en énergie varient d'une personne à l'autre. Aucune différence significative entre les sexes n'a été détectée pour les énoncés de ce tableau.

Lors du questionnaire pré, les futurs participants avaient dit avoir besoin d'en apprendre davantage sur la différence entre les acides gras saturés et les acides gras insaturés et l'utilité des matières grasses sur le plan nutritif (tableau 2). Ces deux thèmes semblent avoir été bien abordés dans le cadre des ateliers puisque 61 % et 47 % respectivement des jeunes ont répondu connaître ces deux sujets lors du questionnaire post.

## **Connaissances en cuisine post atelier**

Sur un total de 22 objectifs de développement de connaissances en cuisine, 15 d'entre eux affichent des apprentissages pour la majorité des participants (tableau 8).

Les trois techniques culinaires apprises par le plus grand nombre de participants sont la réalisation d'une sauce béchamel (72 %), les différentes techniques de coupe pour les légumes (74 %) et les différentes techniques de cuisson des légumes (70 %). Les résultats révèlent que 43 % des participants ont dit déjà savoir avant leur participation aux ateliers comment utiliser les cuillères et tasses à mesurer, de même que comment cuire des œufs (45 %) et des pâtes (46 %). Ces divers aspects des connaissances de base en cuisine n'avaient cependant pas été évalués lors du questionnaire pré.

Pour 5 à 10 % des jeunes, les Brigades n'ont pas eu d'effet sur : l'importance de la température interne de la viande lors de sa cuisson; l'utilisation de différents couteaux de cuisine; la connaissance de différentes coupes de viande; les méthodes de cuisson à utiliser selon les coupes de viandes; les différentes coupes de poissons; les différentes parties d'un poulet entier; l'usage des œufs et leur cuisson; l'effet de la levure et les différentes céréales. Il faut toutefois considérer à l'égard de ces résultats qu'en moyenne 20 % des participants ont dit connaître déjà ces différents concepts.

Concernant l'énoncé mesurant si les participants ont appris les situations où il y a des risques liés à la contamination croisée, aucun garçon ne rapporte « Non, les Brigades n'ont pas eu cet effet sur moi ». Concernant l'énoncé sur l'effet de la levure, les analyses statistiques suggèrent que les garçons sont significativement plus nombreux que les filles à avoir répondu que les Brigades ont plus ou moins eu un effet sur leur connaissance à ce sujet.

## **Autres apprentissages alimentaires développés post ateliers**

Parmi les autres apprentissages développés, on remarque qu'à l'exception de trois des 17 objectifs du tableau 9, plus de 50 % des participants ont répondu que les ateliers avaient eu un impact positif sur les différents apprentissages soulevés.

La découverte de nouveaux aliments et de nouvelles saveurs sont deux effets de la participation aux Brigades Culinaires rapportés par près du trois quart des jeunes. En parallèle avec les résultats du questionnaire pré (tableau 4), plus de 90 % des participants avaient émis le souhait de découvrir de nouveaux aliments et de nouvelles saveurs. À ce

même moment, 91 % des jeunes souhaitaient aussi découvrir des plats de cultures différentes. Les résultats du questionnaire post révèlent que ce souhait a été exaucé chez 68 % des jeunes.

Les résultats du questionnaire pré ont révélé que ce qui suscitait le moins d'intérêt chez les futurs participants (6 %) était de comprendre comment les choix alimentaires ont une influence sur l'environnement. En comparaison, 7 % des participants ont dit que les Brigades n'ont pas eu d'effet par rapport à ce sujet à la suite des ateliers, mais une majorité des participants ont dit comprendre l'impact de leur choix alimentaires sur l'environnement. Pour 5 à 10 % des jeunes, les Brigades n'ont pas eu d'effet sur : sensibilisé (e) au gaspillage alimentaire; sensibilisé (e) au fait qu'au Québec tous ne mangent pas à leur faim; appris à planifier mes achats en épicerie; appris à comparer les prix en épicerie.

On remarque que pour l'énoncé mesurant si les participants ont été sensibilisés au fait qu'au Québec tous ne mangent pas à leur faim, uniquement des filles rapportent que les Brigades n'ont pas eu d'effet. Concernant l'énoncé au sujet de l'autonomie alimentaire et de la capacité des participants à appliquer les principes d'une saine alimentation dans une recette ou un repas, les analyses statistiques suggèrent que les garçons sont significativement plus nombreux que les filles à avoir répondu que les Brigades ont plus ou moins eu un effet sur leurs apprentissages à cet égard.

### **Effet des ateliers sur l'entourage des participants**

Les résultats du tableau 10 démontrent un impact sur l'entourage de la participation aux ateliers des Brigades Culinaires pour la majorité des participants. Notons le 80 % des jeunes qui rapportent avoir parlé de leurs apprentissages dans leurs familles respectives. Les résultats rapportés sur le plaisir ou non à parler du projet avec d'autres jeunes de leur école méritent une attention particulière ainsi que les résultats suggérant que 10 % des jeunes ne recommanderaient pas les Brigades Culinaires à des jeunes d'autres écoles. Aucune différence significative entre les sexes n'a été détectée pour les énoncés de ce tableau.

Tableau 7 : Connaissances sur l'alimentation et la nutrition des participants aux Brigades Culinaires, mesure post, Projet 2013-2014.

	Total	Oui		Plus ou moins		Non car je le savais déjà		Non, les Brigades n'ont pas eu cet effet sur moi	
	(n)	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)
Appris les bienfaits des fruits et légumes dans mon alimentation.	193	115	<b>60</b>	33	<b>17</b>	44	<b>23</b>	1	<b>1</b>
Fait connaître des substituts aux fruits et légumes frais.	192	93	<b>48</b>	65	<b>34</b>	30	<b>16</b>	4	<b>2</b>
Appris le rôle des protéines dans l'alimentation.	193	96	<b>50</b>	55	<b>28</b>	41	<b>21</b>	1	<b>1</b>
Fait connaître des sources de protéines autres que la viande.	195	117	<b>60</b>	40	<b>21</b>	37	<b>19</b>	1	<b>1</b>
Appris les bienfaits nutritifs du poisson.	190	93	<b>49</b>	56	<b>29</b>	37	<b>19</b>	4	<b>2</b>
Fait connaître des substituts au poisson frais.	195	81	<b>42</b>	70	<b>36</b>	26	<b>13</b>	18	<b>9</b>
Appris le rôle des œufs sur le plan nutritif.	193	76	<b>39</b>	61	<b>32</b>	41	<b>21</b>	15	<b>8</b>
Appris les bienfaits des produits laitiers et de leurs substituts dans mon alimentation.	195	88	<b>45</b>	47	<b>24</b>	58	<b>30</b>	2	<b>1</b>
Permis de faire la différence entre les bons et les mauvais gras.	192	118	<b>61</b>	34	<b>18</b>	37	<b>19</b>	3	<b>2</b>
Appris à quoi servent les matières grasses sur le plan nutritif.	190	90	<b>47</b>	59	<b>31</b>	32	<b>17</b>	9	<b>5</b>
Appris la différence entre ces trois mots : faim, appétit, satiété.	192	91	<b>47</b>	49	<b>26</b>	41	<b>21</b>	11	<b>6</b>
Appris à me composer un repas équilibré.	193	114	<b>59</b>	38	<b>20</b>	40	<b>21</b>	1	<b>1</b>
Appris la place des desserts dans une alimentation équilibrée.	194	94	<b>48</b>	56	<b>29</b>	35	<b>18</b>	9	<b>5</b>
Appris ce que représente une portion normale pour différents groupes d'aliments.	195	92	<b>47</b>	63	<b>32</b>	35	<b>18</b>	5	<b>3</b>
Fait connaître les groupes du Guide alimentaire canadien.	192	62	<b>32</b>	32	<b>17</b>	79	<b>41</b>	19	<b>10</b>
Appris les aliments qui sont des sources de vitamines et minéraux.	189	72	<b>38</b>	79	<b>42</b>	30	<b>16</b>	8	<b>4</b>
Appris le rôle général des vitamines et minéraux dans l'organisme.	193	78	<b>40</b>	63	<b>33</b>	39	<b>20</b>	13	<b>7</b>
Appris les bienfaits nutritifs des grains entiers et des fibres.	191	101	<b>53</b>	46	<b>24</b>	37	<b>19</b>	7	<b>4</b>
Appris l'importance des collations nutritives dans mon alimentation.	190	112	<b>59</b>	40	<b>21</b>	32	<b>17</b>	6	<b>3</b>
Appris le rôle d'un déjeuner équilibré dans mon alimentation.	193	105	<b>54</b>	31	<b>16</b>	52	<b>27</b>	5	<b>3</b>
Appris ce qu'est une calorie.	189	63	<b>33</b>	57	<b>30</b>	57	<b>30</b>	12	<b>6</b>
Permis de comprendre pourquoi les besoins en énergie varient d'une personne à l'autre.	192	90	<b>47</b>	50	<b>26</b>	36	<b>19</b>	16	<b>8</b>



Tableau 8 : Connaissances en cuisine des participants aux Brigades Culinaires, mesure post, Projet 2013-2014.

	Total	Oui		Plus ou moins		Non car je le savais déjà		Non, les Brigades n'ont pas eu cet effet sur moi	
	(n)	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)
Appris les principales règles d'hygiène en cuisine.	191	114	<b>60</b>	18	<b>9</b>	56	<b>29</b>	3	<b>2</b>
Appris les principes de base pour travailler de manière sécuritaire en cuisine.	190	120	<b>63</b>	24	<b>13</b>	43	<b>23</b>	3	<b>2</b>
Appris l'importance de la température interne de la viande lors de sa cuisson.	192	119	<b>62</b>	33	<b>17</b>	26	<b>14</b>	14	<b>7</b>
Appris les situations où il y a des risques liés à la contamination croisée.*	190	115	<b>61</b>	30	<b>16</b>	37	<b>19</b>	8	<b>4</b>
Appris à utiliser différents couteaux de cuisine.	189	115	<b>61</b>	31	<b>16</b>	30	<b>16</b>	13	<b>7</b>
Appris à utiliser les cuillères et tasses à mesurer.	188	85	<b>45</b>	18	<b>10</b>	81	<b>43</b>	4	<b>2</b>
Permis de connaître différentes coupes de viande.	190	113	<b>59</b>	47	<b>25</b>	20	<b>11</b>	10	<b>5</b>
Permis de connaître différentes matières grasses et leur utilisation en cuisine.	190	97	<b>51</b>	55	<b>29</b>	33	<b>17</b>	5	<b>3</b>
Appris à faire une sauce béchamel.	192	139	<b>72</b>	27	<b>14</b>	23	<b>12</b>	3	<b>2</b>
Appris différentes techniques de coupe pour les légumes.	192	142	<b>74</b>	25	<b>13</b>	22	<b>11</b>	3	<b>2</b>
Appris différentes techniques de coupe pour les fruits.	192	126	<b>66</b>	31	<b>16</b>	30	<b>16</b>	5	<b>3</b>
Appris différentes techniques de cuisson des légumes.	192	134	<b>70</b>	31	<b>16</b>	25	<b>13</b>	2	<b>1</b>
Appris les méthodes de cuisson à utiliser selon les coupes de viandes.	191	114	<b>60</b>	48	<b>25</b>	18	<b>9</b>	11	<b>6</b>
Permis de connaître différentes coupes de poissons.	190	89	<b>47</b>	61	<b>32</b>	22	<b>12</b>	18	<b>9</b>
Appris à reconnaître les différentes parties d'un poulet entier.	193	95	<b>49</b>	49	<b>25</b>	32	<b>17</b>	17	<b>9</b>
Permis de connaître l'usage des œufs en cuisine et en pâtisserie.	192	82	<b>43</b>	47	<b>24</b>	50	<b>26</b>	13	<b>7</b>
Appris à cuire les œufs.	190	76	<b>40</b>	17	<b>9</b>	85	<b>45</b>	12	<b>6</b>
Appris à cuire des pâtes.	191	78	<b>41</b>	20	<b>10</b>	88	<b>46</b>	5	<b>3</b>
Appris l'effet de la levure.*	188	82	<b>44</b>	38	<b>20</b>	54	<b>29</b>	14	<b>7</b>
Permis de connaître différentes céréales.	192	106	<b>55</b>	44	<b>23</b>	33	<b>17</b>	9	<b>5</b>
Permis de découvrir différentes qualités de chocolat.	186	123	<b>66</b>	24	<b>13</b>	31	<b>17</b>	8	<b>4</b>
Permis de découvrir l'univers des herbes et des épices.	189	106	<b>56</b>	39	<b>21</b>	38	<b>20</b>	6	<b>3</b>

\*Différence significative entre les sexes

Tableau 9 : Autres apprentissages des participants aux Brigades Culinaires, mesure post, Projet 2013-2014.

	Total	Oui		Plus ou moins		Non car je le savais déjà		Non, les Brigades n'ont pas eu cet effet sur moi	
	(n)	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)
Permis de découvrir les plats de cultures différentes.	186	127	<b>68</b>	38	<b>20</b>	16	<b>9</b>	5	<b>3</b>
Permis de comprendre comment les choix alimentaires ont une influence sur l'environnement.	188	97	<b>52</b>	50	<b>27</b>	27	<b>14</b>	14	<b>7</b>
Sensibilisé(e) au gaspillage alimentaire.	186	107	<b>58</b>	41	<b>22</b>	28	<b>15</b>	10	<b>5</b>
Sensibilisé(e) au fait qu'au Québec tous ne mangent pas à leur faim.*	188	86	<b>46</b>	51	<b>27</b>	34	<b>18</b>	17	<b>9</b>
Appris à bien choisir ce que je mange pour ma santé.	183	115	<b>63</b>	29	<b>16</b>	36	<b>20</b>	3	<b>2</b>
Permis d'être plus autonome en cuisine.*	187	128	<b>68</b>	28	<b>15</b>	26	<b>14</b>	5	<b>3</b>
Donné le goût de cuisiner.	188	130	<b>69</b>	21	<b>11</b>	30	<b>16</b>	7	<b>4</b>
Fait découvrir de nouveaux aliments.	190	138	<b>73</b>	24	<b>13</b>	21	<b>11</b>	7	<b>4</b>
Fait découvrir de nouvelles saveurs.	187	139	<b>74</b>	26	<b>14</b>	19	<b>10</b>	3	<b>2</b>
Appris à utiliser l'ensemble de mes sens pour découvrir et apprécier des aliments.	188	103	<b>55</b>	46	<b>24</b>	34	<b>18</b>	5	<b>3</b>
Appris à planifier mes achats en épicerie.	188	87	<b>46</b>	54	<b>29</b>	36	<b>19</b>	11	<b>6</b>
Appris à comparer les prix en épicerie.	188	85	<b>45</b>	44	<b>23</b>	42	<b>22</b>	17	<b>9</b>
Donné des trucs pour manger assez de fruits et de légumes.	187	98	<b>52</b>	51	<b>27</b>	31	<b>17</b>	7	<b>4</b>
Donné des trucs pour mettre de la variété dans mon alimentation.	188	115	<b>61</b>	46	<b>24</b>	26	<b>14</b>	1	<b>1</b>
Appris à appliquer les principes de saine alimentation dans une recette ou un repas.*	187	112	<b>60</b>	45	<b>24</b>	25	<b>13</b>	5	<b>3</b>
Permis de comprendre le tableau de valeur nutritive des aliments.	185	94	<b>51</b>	43	<b>23</b>	41	<b>22</b>	7	<b>4</b>
Appris à interpréter la liste des ingrédients sur les étiquettes alimentaires.	187	98	<b>52</b>	44	<b>24</b>	37	<b>20</b>	8	<b>4</b>

\*Différence significative entre les sexes

Tableau 10 : Impact sur l'entourage des participants aux ateliers des Brigades Culinaires, mesure post, Projet 2013-2014.

	Total (n)	Oui (n) (%)	Plus ou moins (n) (%)	Non (n) (%)
Mes amis savaient que j'étais content(e) de faire partie des Brigades Culinaires de mon école.	190	130 <b>68</b>	41 <b>22</b>	19 <b>10</b>
J'ai pris plaisir à parler du projet avec d'autres jeunes de mon école.	192	106 <b>55</b>	55 <b>29</b>	31 <b>16</b>
Dans ma famille j'ai parlé de ce que j'ai appris avec les Brigades Culinaires.	192	154 <b>80</b>	26 <b>14</b>	12 <b>6</b>
Je recommanderais le projet Les Brigades Culinaires à des jeunes de d'autres écoles.	192	142 <b>74</b>	30 <b>16</b>	20 <b>10</b>
À la maison je m'implique plus en cuisine.	191	127 <b>66</b>	41 <b>21</b>	23 <b>12</b>

### Intérêts pour certains domaines d'emploi post atelier

Concernant l'intérêt pour un domaine de l'emploi en alimentation, les résultats sont similaires à ceux du questionnaire pré (Tableau 5). La cuisine est l'emploi qui cumule le plus de réponses favorables chez les participants (67 % oui ou peut-être). Près de 40 % des participants affirment qu'un emploi en nutrition pourrait les intéresser. Le quart des jeunes affirment qu'un emploi en agriculture pourrait les intéresser. De façon générale, moins de jeunes ont répondu «je ne sais pas » comparativement au questionnaire pré. Il n'y a aucune différence significative entre les sexes.

Tableau 11 : Intérêt pour les domaines d'emploi en alimentation des participants aux Brigades Culinaires, mesure post, Projet 2013-2014.

	Total (n)	Oui (n) (%)	Peut-être (n) (%)	Non (n) (%)	Je ne sais pas (n) (%)
Je pense qu'un emploi en <b>cuisine</b> pourrait m'intéresser.	189	61 <b>32</b>	67 <b>35</b>	46 <b>24</b>	15 <b>8</b>
Je pense qu'un emploi en <b>nutrition</b> pourrait m'intéresser.	190	30 <b>16</b>	44 <b>23</b>	95 <b>50</b>	21 <b>11</b>
Je pense qu'un emploi en <b>agriculture</b> pourrait m'intéresser.	188	26 <b>14</b>	20 <b>11</b>	125 <b>66</b>	17 <b>9</b>

### **Autres analyses statistiques**

Des tests de corrélation ont été effectués afin d'étudier l'intensité de la relation entre les divers énoncés du questionnaire post. Plusieurs corrélations positives statistiquement significatives de 0.55 et plus ont été repérées entre certains énoncés liés aux fruits et légumes, dont ceux portant sur les techniques de coupe pour les fruits et les techniques de coupe pour les légumes ( $R=0.69$ ;  $p<0.01$ ) et ceux portant sur les techniques de cuisson des légumes et les techniques de coupe pour les légumes ( $R=0.60$ ;  $p<0.01$ ). Des corrélations significatives furent aussi observées entre la découverte de nouvelles saveurs et le goût de cuisiner ( $R=0.58$ ;  $p<0.01$ ). L'apprentissage des achats en épicerie est corrélé à la capacité de comparer les prix en épicerie ( $R=0.70$ ;  $p<0.01$ ). En terme de littératie, la compréhension du tableau de valeur nutritive des aliments est corrélée à l'interprétation de la liste des ingrédients sur les étiquettes alimentaires ( $R=0.63$ ;  $p<0.01$ ). Concernant le rayonnement, une corrélation existe entre le fait que les amis savaient que le participant était content de faire partie des Brigades Culinaires de son école et le fait qu'il ait pris plaisir à parler du projet avec d'autres jeunes de son école ( $R=0.59$ ;  $p<0.01$ ). Finalement, une corrélation positive statistiquement significative légèrement plus faible a été observée entre avoir le sentiment d'être plus autonome en cuisine et avoir le goût de cuisiner ( $R=0.54$ ;  $p<0.01$ ).

## **Discussion**

Selon la littérature, le succès des interventions pour améliorer les habitudes de vie des adolescents repose sur l'adoption d'une approche globale, ciblant les multiples déterminants de leurs comportements. Dans le but de visualiser la façon dont le programme des Brigades Culinaires s'insère dans cette recommandation, la discussion des résultats sera divisée en trois sections, définies à partir des influences individuelles et environnementales sur les comportements alimentaires des adolescents du modèle de Story.

### **I. Influences individuelles sur les comportements alimentaires des adolescents**

#### ***Psychosociales***

Le processus de choix des adolescents est influencé par divers facteurs psychosociaux tels que les connaissances, les préférences alimentaires, les goûts, la santé et la nutrition, les attitudes, les croyances, et le sentiment d'efficacité personnelle (ou auto-efficacité). Le programme des Brigades Culinaires rejoint la plupart de ces facteurs intrapersonnels.

#### **Les connaissances**

De façon générale, les résultats démontrent un effet positif des Brigades Culinaires à l'égard du développement de compétences et connaissances nutritionnelles, culinaires et alimentaires. Cependant, on constate que les ateliers semblent avoir eu un effet moindre sur les connaissances en alimentation et en nutrition que sur la compréhension en cuisine et les autres apprentissages alimentaires. En effet, uniquement 32 % des objectifs de développement des connaissances sur l'alimentation et la nutrition affichent des apprentissages pour la majorité des participants, tandis que pour 68 % des objectifs de développement de connaissances en cuisine et pour 82 % des objectifs de développement d'autres apprentissages alimentaires, la majorité des participants affichent des apprentissages. Plusieurs facteurs peuvent expliquer ces résultats.

Précisons que les énoncés sur les connaissances en alimentation et en nutrition sont ceux qui cumulent le plus de réponses « plus ou moins », c'est-à-dire que selon les participants, les Brigades Culinaires ont « plus ou moins » contribué à cet égard. Il est difficile d'interpréter ce choix de réponse. Il peut dissimuler différents prétextes, que ce soit un contenu théorique abordé de façon plus ou moins précise, une attention limitée des jeunes lors des explications théoriques ou une compréhension plus ou moins claire de certains concepts. À ce propos, certains contenus théoriques étaient plus difficiles à expliquer aux jeunes selon les entrevues réalisées auprès des chefs par Thibaudeau et Joly dans le cadre de l'évaluation du programme des Brigades Culinaires 2013-2014 (Thibaudeau & Joly, 2014). On mentionne notamment la complexité du tableau de valeur nutritive, les notions trop élaborées sur la cuisson des viandes, une confusion autour de la collation santé, ainsi qu'un manque d'intérêt des jeunes pour les notions sur les œufs. Selon ce même rapport, les résultats de la fiche d'appréciation du programme, distribuée aux jeunes en fin d'année scolaire avec le questionnaire post, permettent de constater que l'un des trois éléments les moins appréciés du programme est lorsque les explications théoriques sont trop longues. Selon les commentaires des chefs, la transmission de la théorie a été relevée comme étant un aspect négatif du programme. Il est à noter que ces constats s'appliquent à la théorie en général, donc nutritionnelle, alimentaire ou culinaire.

D'autre part, on peut se questionner quant au contenu théorique nutritionnel qui a réellement été transmis aux participants par les chefs, ce qui pourrait justifier l'atteinte des objectifs nutritionnels. Le niveau de connaissances des chefs en nutrition ou leur appropriation du contenu du cartable du chef sont des voies d'interprétation possible de ces résultats. Fordyce-Voorham (2011) soulève aussi le doute quant à la qualité des messages nutritionnels transmis lorsque le chef n'est pas accompagné d'une nutritionniste ou d'un enseignant en économie familiale. Dans l'étude de Caraher et Seeley, les auteurs partagent qu'à la suite de quelques observations en classe lors de la phase pilote de leur intervention, ils ont remarqué que le chef est susceptible d'accorder davantage d'attention à certains messages en fonction de ces intérêts ou d'être incohérent dans la transmission de quelques messages clés reliés à la saine alimentation. Il est donc important d'uniformiser et d'assurer la maîtrise de l'ensemble des messages qui sont véhiculés aux participants du programme. Pour ce faire, la formation des chefs aux concepts nutritionnels clés à transmettre est très importante. Par ailleurs, la présence d'une nutritionniste pourrait faciliter l'explication et la compréhension de certains concepts. Les nutritionnistes du

projet PC-PR (Bédard & Potvin, 2007) rappellent en entrevue qu'elles ont une expertise en alimentation et sont donc en mesure de partager leur savoir et répondre aux questions des élèves. Cependant, elles ne détiennent pas, pour la plupart, de formation pédagogique. Ainsi, la présence d'un enseignant lors des séances est recommandée pour assurer la discipline et guider le transfert des connaissances. Le chef des Brigades est actuellement accompagné d'un membre du personnel de l'école lors des ateliers et il n'est pas prévu qu'une nutritionniste se joigne au duo. Cependant, les concepteurs envisagent la création d'une plateforme contenant des capsules nutritionnelles dédiées aux chefs, lesquelles rapporteraient les messages actuellement inscrits au cartable du chef.

L'intérêt des jeunes pour les concepts nutritionnels théoriques, considérant le contexte parascolaire, peut aussi expliquer certains résultats. Il est toutefois pertinent de poursuivre les efforts pour trouver le meilleur outil permettant d'assurer la transmission aux jeunes de concepts nutritionnels clés. Si à elles seules, les connaissances nutritionnelles sont insuffisantes pour modifier les comportements alimentaires des adolescents (Story et al., 2002), leur combinaison à des activités pratiques en cuisine aide à la compréhension de certains concepts nutritionnels abstraits (Condrasky & Hegler, 2010; Nelson et al., 2013; Seely et al., 2010).

### **Les préférences et le goût — Le cas des fruits et légumes**

Selon *L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011* (EQSJS 2010-2011), peu d'élèves du secondaire (33 %) consomment le nombre minimum de fruits et de légumes recommandés par le Guide alimentaire canadien. D'après les faits énoncés par la *Fondation des maladies du cœur et de l'AVC* (2013), une faible consommation de fruits et légumes est l'une des principales causes de maladies chroniques ou non transmissibles. Les fruits et légumes constituent un groupe de grande importance dans le cadre d'une saine alimentation. Ils fournissent de précieux nutriments qui peuvent contribuer à réduire le risque de maladies du cœur, d'AVC et de certains types de cancer. Ils ont donc de nombreux avantages à se retrouver au menu des jeunes.

Dans le cadre des Brigades Culinaires, les participants ont l'occasion à plusieurs reprises de se familiariser avec les légumes et les fruits, d'autant plus que ce sont les thématiques de deux ateliers. Les objectifs à cet égard sont atteints selon la majorité des participants, même pour la composante plus théorique, soit apprendre les bienfaits des fruits et légumes dans leur alimentation. De plus, 52 % des jeunes considèrent que les

Brigades Culinaires ont contribué à leur donner des trucs pour manger assez de fruits et de légumes. Cependant une minorité (48 %) a rapporté que les Brigades ont contribué à leur faire découvrir des substituts aux fruits et légumes frais.

La familiarisation est connue pour avoir une influence favorable sur les préférences alimentaires (Birch, 1999), tandis que les préférences sont un facteur positivement associé à la consommation de fruits et de légumes chez les jeunes (Rasmussen et al., 2006). Plusieurs autres facteurs influencent la consommation de fruits et de légumes témoignant de la nécessité d'une intervention agissant sur de multiples composantes, telles que la modification de l'environnement scolaire, la sensibilisation des parents ainsi que l'encouragement des pairs, afin d'en augmenter la consommation (Knai, Pomerleau, Lock, & McKee, 2006; Rasmussen et al., 2006). Tout de même, exposer les jeunes aux fruits et légumes dans le cadre d'une expérience agréable comme les ateliers des Brigades Culinaires peut faire partie d'une stratégie pour favoriser la consommation de ce groupe d'aliments (Rasmussen et al., 2006). De plus, la littérature démontre qu'il existe une relation entre les compétences culinaires chez les adultes et les adolescents et la consommation de fruits et de légumes (Chu, Storey, et al., 2013; Hartmann et al., 2013; Larson, Perry, et al., 2006; Larson, Story, et al., 2006).

De façon générale, les jeunes semblent attirés par la découverte de nouvelles saveurs et de nouveaux aliments selon la mesure pré du programme des Brigades Culinaires. Ces intérêts expliquent probablement l'appréciation des jeunes pour la foire multiculturelle, un défi qui expose les participants à de nouvelles saveurs, de nouveaux aliments et des plats de cultures différentes. En effet, cette activité se retrouve parmi les 5 éléments du programme les plus appréciés par les jeunes selon les résultats de la fiche d'appréciation du programme distribuée aux jeunes en fin d'année (Thibaudeau & Joly, 2014). Les Brigades Culinaires contribuent à la découverte de nouveaux aliments selon près de 75 % des participants. Cette exposition à la nouveauté peut influencer favorablement leurs préférences. Bien que ces dernières incluent une composante génétique, les préférences sont façonnées tout au cours de la vie et sont le résultat d'interactions complexes entre les expériences lors de l'enfance et l'exposition aux aliments dans son environnement (Story et al., 2002). Elles sont donc modifiables (Birch, 1999). Par conséquent, une modification des préférences alimentaires, l'un des facteurs les plus déterminants des choix alimentaires des adolescents, peut éventuellement modifier les



choix alimentaires des jeunes (Story et al., 2002) (Cooke, 2007; Fédération québécoise du sport étudiant, 2010).

Le goût est aussi parmi les influences majeures des choix alimentaires des adolescents. Dans l'ensemble, le programme fait une grande place à ce déterminant. D'abord par son caractère culinaire offrant l'opportunité de déguster les recettes préparées lors des ateliers, de même que par la présence de dégustations à quelques reprises. De plus, l'un des ateliers des Brigades Culinaires vise à enseigner aux jeunes à utiliser l'ensemble de leurs sens pour découvrir et apprécier les aliments, soit se familiariser avec le parcours sensoriel de dégustation. La majorité des participants confirment l'atteinte de cet objectif.

### **La saine alimentation**

La santé n'est souvent pas une préoccupation pour les jeunes lorsqu'ils font des choix alimentaires (Story et al., 2002). Selon les entrevues auprès des adolescents du Québec du projet Ado 12-14, ils disent tout de même connaître l'importance d'une saine alimentation, bien que la définition de ce concept soit parfois confuse pour certains. Ils distinguent les aliments « sains » des « malsains », ciblant dans ce dernier cas la malbouffe (Baril & Paquette, 2014; Fédération québécoise du sport étudiant, 2010). Dans le cartable du chef des Brigades Culinaires, la saine alimentation est présentée à partir du Guide alimentaire canadien et se définit comme étant variée et équilibrée, c'est-à-dire incluant des aliments provenant des quatre groupes alimentaires. En moyenne 60 % des participants aux Brigades Culinaires rapportent que les ateliers ont contribué à ce savoir, plus précisément à se composer un repas équilibré, à connaître des trucs pour mettre de la variété dans leur alimentation et à appliquer les principes d'une saine alimentation dans une recette ou un repas.

Selon la *Vision d'une saine alimentation* (Gouvernement du Québec, 2011), cette dernière fait place à une variété d'aliments, de peu nutritifs à très nutritifs, sans qualifier les aliments de santé ou de mauvais. Toutefois, la fréquence de consommation des aliments varie en fonction de leur valeur nutritive. Par exemple, la malbouffe devrait être occasionnelle, ce qui est encouragé dans le cadre de l'atelier des Brigades Culinaires sur cette thématique. Puis, les desserts peu nutritifs devraient prendre une plus petite place dans l'alimentation que les aliments plus nutritifs. Près de 50 % des participants rapportent avoir compris la place des desserts dans une alimentation équilibrée, bien que tout de même plus du quart ont répondu que les Brigades ont plus ou moins contribué à leur

connaissance à cet égard et 5 % ont répondu que les Brigades n'ont pas eu cet effet sur eux. Ces résultats peuvent être expliqués par le fait que le cartable du chef donne en réalité peu de précision sur la nature des desserts. En aucun cas, il n'est mentionné que lorsqu'on parle de desserts, il peut s'agir d'aliments nutritifs qui peuvent permettre de compléter le repas. L'atelier sur les desserts aborde aussi d'autres thématiques, soient la notion de portion et le plaisir de manger, en plus d'accorder quelques minutes aux participants pour réfléchir au défi sur la collation nutritive, ce qui peut influencer le temps accordé au concept nutritionnel sur les desserts précisément.

En plus de l'équilibre et de la variété, la Vision de la saine alimentation intègre aussi le plaisir de manger (Gouvernement du Québec, 2011). Selon les entrevues auprès des adolescents du Québec du projet Ado 12-14, peu d'entre eux évoquent le plaisir de manger lorsqu'ils parlent de saine alimentation (Baril & Paquette, 2014). Il est important de centrer les messages en lien avec la saine alimentation sur le plaisir, puisque « manger doit avant tout demeurer source de plaisir » (Gouvernement du Québec, 2011). L'un des objectifs des ateliers des Brigades Culinaires est que le plaisir devienne une motivation associée à une saine alimentation. Aucune question de l'évaluation ne porte directement sur le plaisir de manger ou de cuisiner. On constate tout de même qu'une majorité des participants ont pris plaisir à parler du projet avec d'autres jeunes de leur école, ce qui laisse supposer qu'une connotation de plaisir pourrait être associée pour certains jeunes à la participation aux ateliers et à la cuisine.

D'autre part, certains jeunes soulèvent le plaisir comme étant une motivation à la consommation de malbouffe (Fédération québécoise du sport étudiant, 2010). La malbouffe est omniprésente dans l'environnement des adolescents. Les jeunes sont entourés de restaurants minute à proximité de leur école et subissent une pression de conformité des pairs face à la consommation de malbouffe (Baril, Ouimet, Bergeron, Séguin-Tremblay, & Gauthier, 2011; Camirand et al., 2012). D'ailleurs, ils associent la malbouffe entre autres à la popularité et à l'autonomie (Hovington, Jacinthe Ledoux, & David, 2012). Dans *l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011*, les jeunes sont nombreux, surtout les garçons, à déclarer avoir consommé de la malbouffe au moins 3 fois dans la semaine précédant l'enquête (36 % comparativement à 27 % des filles). Dans l'analyse de Larson (2008) à partir des données du projet EAT, on remarque une augmentation significative de la consommation des aliments de type

restauration rapide durant la transition entre le milieu de l'adolescence (moyenne d'âge de 16 ans) et la période du jeune adulte (moyenne d'âge de 20 ans) chez le sexe masculin, mais aucun changement longitudinal n'est observé chez le sexe féminin. Dans cette même étude, la consommation d'aliments de type restauration rapide à une fréquence élevée (trois fois ou plus dans la semaine précédant l'enquête), comparativement à une consommation faible ou modérée, est associée à un apport total en énergie plus élevé de même qu'en gras totaux, en gras saturés, en sodium, en frites et en boissons gazeuses (Larson et al., 2008). Il est clair que la fréquence de consommation de malbouffe est un indicateur relié à des habitudes alimentaires moins saines (Camirand et al., 2012).

À l'égard de ces constats, il est tout à fait pertinent de consacrer un atelier des Brigades Culinaires sur la malbouffe. Bien que les adolescents québécois soient attirés par la malbouffe et l'associent au bon goût, au plaisir, à la rapidité et à l'accessibilité, ils sont généralement conscients qu'elle constitue un obstacle à une saine alimentation et ont un intérêt modéré quant à des actions pour la contrer (Hovington et al., 2012). Ainsi, le but de l'atelier des Brigades n'est pas de dramatiser la consommation de malbouffe déjà associée pour plusieurs jeunes à la consommation d'aliments « malsains », mais plutôt de véhiculer la notion d'aliments d'occasion et de proposer des solutions de rechange ayant des attraits similaires pour les jeunes, soient des repas et collations au bon goût, accessibles et rapides. Notons qu'aucun énoncé des questionnaires des Brigades Culinaires ne réfère directement à la malbouffe. À l'inverse, des énoncés reliés à la saine alimentation ont plutôt été utilisés.

Lors de la mesure pré, la différence entre les acides gras saturés et les acides gras insaturés, de même que le rôle des matières grasses sur le plan nutritif étaient les deux énoncés pour lesquels les futurs participants étaient moins nombreux à rapporter connaître ces sujets, soit 10 % et 15 % respectivement. Conséquemment, plusieurs avaient émis le désir d'en apprendre plus au sujet des gras (près de la moitié des participants), bien qu'il y ait une absence d'intérêt chez 7 % des jeunes à connaître la différence entre les acides gras saturés et insaturés, un concept certainement abstrait pour eux. Aborder les aliments, plutôt que les nutriments, et faire des liens avec la malbouffe pourrait être plus concret pour eux.

## **Sentiment d'efficacité personnelle, autonomie et implication culinaire**

Les ateliers des Brigades Culinaires sont conçus afin que les jeunes aient l'occasion d'appliquer différentes techniques culinaires et de les pratiquer à quelques reprises à travers les 24 ateliers. Par exemple, la maîtrise des différentes coupes de légumes ou de fruits est sollicitée lors de la préparation de diverses recettes. Le fait de mettre un comportement en pratique est connu comme étant une façon d'augmenter le sentiment d'efficacité personnelle (Michaud et al., 2007; Santé Canada, 2010a). Par ailleurs, une plus grande efficacité autoperçue à l'égard de la préparation des aliments est susceptible d'avoir un impact favorable sur la qualité de l'alimentation (Larson, Story, et al., 2006; Santé Canada, 2010a). Rappelons que plus du deux tiers des participants des Brigades Culinaires ont rapporté que les ateliers leur ont permis d'être plus autonomes en cuisine. De plus, les analyses statistiques suggèrent une corrélation positive entre l'autonomie en cuisine et le fait d'apprendre à bien choisir ce que l'on mange pour la santé ( $R=0,465$ ;  $P<0,001$ ). On observe aussi une forte corrélation positive entre l'autonomie en cuisine et le désir de cuisiner ( $R=0,54$ ;  $P<0,001$ ).

Le gain d'autonomie peut être une stratégie pour motiver les jeunes à acquérir des compétences culinaires, une motivation souvent plus grande pour eux que les messages visant l'amélioration de leur santé (Simmons & Chapman, 2012). En effet, l'adolescence est caractérisée par une quête d'autonomie où le jeune est amené à faire ses propres choix. Ces pratiques alimentaires sont influencées par un désir d'indépendance qu'il exprime par une déstructuration du modèle alimentaire traditionnel : multiplication des lieux de consommation, changement du contenu de l'assiette, préparation de ses propres repas, grignotage à l'extérieur des repas, etc. (Baril et al., 2011).

Les données colligées auprès des futurs participants aux Brigades Culinaires révèlent que ce programme recrute un pourcentage important de jeunes déjà impliqués en cuisine. Plus de la majorité de ceux-ci rapportent observer fréquemment leurs parents lorsqu'ils cuisinent et cuisiner souvent avec leurs parents ou seuls. Notons que la définition du terme cuisiner n'est pas précisée dans le questionnaire distribué aux futurs participants. Ainsi, la fréquence d'implication en cuisine à la maison rapportée est susceptible de considérer tous les repas (déjeuner, dîner, souper et collations). Notamment, le déjeuner est connu comme étant un repas que l'on mange moins fréquemment en famille, laissant plus d'autonomie aux jeunes quant aux choix alimentaires et à la préparation des aliments de ce

repas (Baril et al., 2011). Cette mesure est aussi susceptible de considérer l'assemblage de repas à partir d'aliments prépréparés ou le fait de réchauffer un plat cuisiné. À titre d'exemple, selon une enquête auprès de 5 250 jeunes Sherbrookoises du secondaire, parmi les 45 % à 55 % des jeunes de 12 à 17 ans qui ont rapporté avoir préparé au moins une fois leur souper eux-mêmes dans la semaine précédant l'enquête, 46 % ont fait réchauffer un mets maison, 25 % ont choisi un mets industriel et 20 % ont grignoté plutôt que de se préparer un repas (Comité stratégique pour les saines habitudes de vie des jeunes Sherbrookoises, 2009). Bref, l'absence de définition peut limiter la portée des résultats. Cependant, d'autres données recueillies lors du questionnaire post suggèrent une implication des participants des Brigades Culinaires dans la préparation des repas à partir d'ingrédients de base, puisqu'entre 40 et 50 % des participants ont rapporté déjà savoir, avant leur participation aux ateliers, utiliser des cuillères et tasses à mesurer de même que cuire des œufs et des pâtes. Ces aspects n'ayant pas été mesurés au départ, un biais est possible étant donné le caractère rétrospectif.

En comparaison, l'analyse des données du projet EAT chez les adolescents américains de 11 à 18 ans, lesquelles s'attardent à la fréquence d'implication des jeunes dans la préparation du souper, révèle que la majorité des adolescents s'y impliquaient. Le tiers des filles et le quart des garçons aidaient à la préparation du repas 3 fois et plus par semaine ce qui signifie que la majorité s'impliquait uniquement une à deux fois par semaine. (Larson, Story, et al., 2006). Dans cette même étude, on remarque que les filles étaient davantage impliquées que les garçons en cuisine (Larson, Story, et al., 2006). Aucune différence significative entre les sexes à l'égard du niveau d'implication en cuisine à la maison n'a été repérée lors de l'analyse des données des Brigades Culinaires.

De façon générale, il a été observé à travers la littérature que les jeunes plus impliqués dans la préparation des repas ont une alimentation de meilleure qualité (Chu, Farmer, et al., 2013; Larson, Perry, et al., 2006). La qualité de l'alimentation des participants aux Brigades Culinaires n'ayant pas été mesurée par un questionnaire de fréquence alimentaire, les résultats du questionnaire pré permettent tout de même de constater un intérêt des futurs participants envers une saine alimentation, puisqu'environ 85 % d'entre eux ont partagé le désir d'apprendre à bien choisir ce qu'ils mangent pour leur santé. En comparaison, lors de la mesure post, le cinquième des jeunes ont rapporté déjà savoir avant leur participation aux ateliers comment choisir ce qu'ils mangent pour

leur santé et près du deux tiers des jeunes ont déclaré que les ateliers ont contribué favorablement à cet apprentissage. Bref, les Brigades Culinaires semblent recruter des jeunes ayant un intérêt pour leur alimentation et possédant plusieurs connaissances à l'égard de la nutrition.

L'effet positif de la participation aux Brigades Culinaires sur l'acquisition de connaissances et de compétences en cuisine, que ce soit d'avoir appris pour la majorité d'entre eux à utiliser des couteaux de cuisine ou différentes techniques de cuisson des légumes, aura certainement un effet sur leur confiance en cuisine (Woodruff & Kirby, 2013), qui elle-même est susceptible d'influencer l'implication future des jeunes en cuisine. D'ailleurs, pour près de 70 % des jeunes, la participation au programme semble avoir influencé positivement leur désir de cuisiner.

### ***Biologique***

Les facteurs biologiques influencent certes les besoins physiologiques, mais aussi les comportements reliés à l'alimentation. Ainsi, la faim et le sexe sont deux déterminants des choix alimentaires des adolescents qui méritent d'être explorés.

#### **Faim**

L'adolescence est une période de croissance où la faim guide plusieurs choix alimentaires. Les futurs participants sont nombreux lors de la mesure pré à rapporter avoir une vague idée de la différence entre la faim, l'appétit, et la satiété, un concept central dans la régulation des apports. L'habitude d'écouter ses signaux de faim et de satiété devrait pourtant être encouragée dès l'enfance (Savage, Fisher, & Birch, 2007). Heureusement, la participation aux Brigades Culinaires semble contribuer à ce savoir. Il est cependant difficile de déterminer si ces connaissances sont mises en pratique.

La notion de portion est abordée à de multiples reprises lors des 24 ateliers, que ce soit lorsque les différents groupes alimentaires sont présentés ou lors de l'atelier sur les desserts où l'attention est portée sur l'évolution de la taille des portions au fil du temps. Près de 20 % des participants ont rapporté déjà savoir avant leur participation ce que représente une portion normale pour différents groupes alimentaires, ce qui peut s'expliquer par le fait que plusieurs jeunes (41 %) semblent déjà bien connaître le Guide

alimentaire canadien, suggérant qu'ils sont certainement exposés à ce dernier lors de leur parcours scolaire. Étonnamment, 10 % des jeunes disent tout de même que les Brigades n'ont pas eu d'effet sur leurs connaissances par rapport au Guide alimentaire canadien, pourtant largement abordé dans les ateliers. Il est difficile d'expliquer cette proportion. Bref, à la suite des ateliers, la notion de portions semble être un sujet non familier pour uniquement 3 % des participants.

## **Sexe**

On note une plus forte présence féminine au programme, soit environ trois fois plus de filles que de garçons selon les répondants de l'évaluation. Cette différence peut être attribuée aux réels intérêts respectifs, mais aussi à une stigmatisation. L'adolescence est une période où l'identité reliée au sexe est en construction (Baril et al., 2011). En parallèle, la cuisine est souvent associée au rôle de la femme (Kaufmann, 2005). Cependant, on voit de plus en plus d'hommes qui s'y intéressent (Caraher & Lang, 2001). Au Québec, plusieurs chefs masculins sont des vedettes de la gastronomie. Ils sont présents dans de nombreuses émissions culinaires populaires et auteurs de livres de recettes. Les quatre porte-paroles de la *Tablée des Chefs* sont d'ailleurs des hommes, dont Ricardo Larrivée, chef célèbre du Québec, qui est parrain d'honneur du programme des Brigades Culinaires.

## ***Style de vie***

Un programme culinaire doit nécessairement considérer le style de vie des jeunes, incluant le manque de temps perçu, leur modèle de repas et leurs préoccupations.

## **Temps et commodité**

Le sentiment de rareté de temps, caractéristique de notre société moderne, affecte les choix alimentaires des adolescents (Jabs & Devine, 2006; Story et al., 2002). Comme souligné dans la recension des écrits, le manque de temps semble être une barrière à la cuisine pour de nombreux jeunes adultes (Jones et al., 2014; Larson, Perry, et al., 2006) et est perçu comme une barrière à une saine alimentation pour les adolescents expliquant leur intérêt pour la commodité (Story et al., 2002). En ce sens, les ateliers des Brigades Culinaires sont conçus de sorte qu'ils proposent plusieurs recettes qui nécessitent peu de temps, démontrent quelques recettes de bases qui ont de multiples utilisations (ex : sauce

béchamel, omelette, etc.), utilisent quelques techniques de cuisson rapide (ex : papillote), proposent des idées de déjeuner sur le pouce et donnent quelques conseils de planification des achats en épicerie.

La planification des achats en épicerie est une façon d'économiser du temps et de l'argent. Malheureusement, moins de la majorité des participants (46 %) semblent maîtriser la planification des achats en épicerie après les ateliers, un comportement qui est probablement plus difficile à mettre en pratique dans le cadre des ateliers. Un total de 6 % ont répondu que les Brigades n'ont pas contribué à cet apprentissage. Dans ce même atelier sont transmises quelques notions pour apprendre à comparer les prix. Une proportion encore plus élevée de participants (9 %) ont répondu que les Brigades n'ont pas contribué à cet apprentissage. De plus, le chef doit aussi enseigner lors de cet atelier à interpréter le tableau de valeur nutritive et la liste des ingrédients sur les étiquettes alimentaires. Ces deux derniers objectifs sont atteints chez la moitié des participants. Il est tout de même intrigant de constater qu'en moyenne 21 % des participants ont rapporté déjà posséder des connaissances à l'égard de ces 4 derniers énoncés. Il pourrait être intéressant de connaître le contexte dans lequel ils ont fait ces acquisitions. Peut-être aident-ils à faire les achats alimentaires de la famille? À titre de comparaison, près de 50 % des adolescents d'âge moyen de 15 ans de l'étude de Larson (2006) ont aidé aux achats alimentaires au moins une fois lors de la semaine précédant la cueillette de données, des informations non recueillies dans la présente étude.

Sans aucun doute, cet atelier est très chargé en matière de contenu théorique et contient des notions complexes. Répartir les notions à travers d'autres ateliers pourrait être une stratégie gagnante, de même que présenter une capsule vidéo aux participants dans laquelle une nutritionniste expliquerait ces différents concepts dont elle est experte, soit la planification des achats alimentaires ainsi que l'interprétation du tableau de valeur nutritive et de la liste des ingrédients sur les étiquettes alimentaires.



## Modèle de repas

### Déjeuner

Un atelier complet du programme des Brigades Culinaires est consacré au déjeuner dans le but d'explorer les différentes façons de modifier un déjeuner pour qu'il soit sain, de découvrir les composantes d'un déjeuner complet, de connaître l'importance du déjeuner et de découvrir des trucs pour le préparer rapidement. À la suite des ateliers, la majorité des participants rapportent qu'ils ont appris le rôle d'un déjeuner équilibré.

L'importance du déjeuner est évoquée fréquemment à travers la littérature. Ce repas est associé à de meilleurs choix alimentaires de même qu'à une meilleure qualité de l'alimentation chez les jeunes. Cette habitude pourrait aussi influencer favorablement le contrôle du poids (Rampersaud, Pereira, Girard, Adams, & Metzl, 2005). Le saut du premier repas de la journée peut nuire à la concentration et aux performances scolaires de certains jeunes (Camirand et al., 2012; Rampersaud et al., 2005). Les encourager à déjeuner doit faire partie des stratégies visant l'amélioration de la qualité de leur alimentation (Rampersaud et al., 2005). Selon les résultats de *l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011*, environ 11 % des jeunes ont l'habitude de ne pas déjeuner, c'est-à-dire qu'ils ont sauté ce repas tous les jours de la semaine précédant l'enquête, tandis qu'à l'inverse 60 % des élèves ont mangé ou bu une boisson tous les matins. Cependant, cette dernière statistique ne donne aucune précision sur la qualité de ce qui a été consommé (Camirand et al., 2012). Le déjeuner est l'un des repas le plus souvent sauté chez les jeunes québécois du secondaire, ce qui semble avoir des répercussions négatives sur l'apport en certains nutriments pour l'ensemble de la journée (Camirand, 2011). Des raisons communes de sauter le déjeuner chez les jeunes sont l'absence de faim, le désir de perdre du poids ou le manque de temps (Rampersaud et al., 2005). D'ailleurs, certains adolescents de l'étude de Neumark-Sztainer, Story, et coll. (1999) ont mentionné lors de groupes de discussion qu'ils préféreraient dormir plus longtemps le matin plutôt que de prendre le temps de se préparer à déjeuner. Un atelier sur l'importance du déjeuner contenant des trucs pour le préparer rapidement est donc tout à fait d'intérêt dans le programme des Brigades Culinaires.

Le déjeuner est aussi une occasion d'inclure des produits laitiers à l'alimentation des adolescents, une source considérable de vitamines et minéraux importants pour leur croissance. D'ailleurs, selon des données aux États-Unis, au Canada et en Europe, le lait

est parmi les aliments les plus communément consommés chez les adeptes du déjeuner (Rampersaud et al., 2005). Selon les résultats de l'EQSJS 2010-2011, la majorité des jeunes n'atteignent pas le nombre minimum de 3 portions de produits laitiers recommandées pour la journée (Camirand et al., 2012). Les Brigades Culinaires ont contribué à faire connaître les bienfaits des produits laitiers selon 45 % des participants, considérant que le tiers rapportait déjà connaître les bienfaits de ce groupe avant leur participation. Cette forte proportion d'adolescents qui connaissent les bienfaits des produits laitiers et les résultats d'une enquête qui en rapportent une faible consommation suggèrent à nouveau que les connaissances ne sont parfois pas suffisantes pour modifier les comportements, d'où la pertinence de cuisiner les produits laitiers lors des ateliers et de proposer des façons simples de les consommer.

### **Collations**

L'un des défis des Brigades Culinaires porte sur la création d'une collation nutritive. Une proportion élevée (59 %) de participants dit avoir appris l'importance des collations nutritives dans leur alimentation grâce à ce défi. Les jeunes ont certainement besoin d'être sensibilisés face à la composition des collations puisqu'elles sont très populaires à l'adolescence. Elles sont pour eux un moyen d'exprimer leur désir d'indépendance (Baril et al., 2011), bien que leur fonction première est de combler les besoins en énergie des adolescents. Cependant, pour certains jeunes québécois, elles prennent une très grande place dans la journée et représentent des apports en énergie (22 à 26 %) parfois plus grands que le déjeuner. De plus, la catégorie des autres aliments est celle qui contribue le plus aux apports en énergie lors des collations (Camirand, 2011). L'analyse de Larson (2008) à partir des données du projet EAT chez les adolescents repère une association entre la fréquence de consommation de collations et la probabilité de consommer fréquemment des aliments de type restaurant-minute. Ainsi, vu leur importance dans l'alimentation des jeunes, il est judicieux de tenter d'encourager les participants des Brigades à choisir des collations nutritives. D'ailleurs, 80 % des futurs participants avaient émis le souhait d'apprendre à en préparer.

## **Boîte à lunch**

Selon les données recueillies auprès de 5 250 jeunes Sherbrookoïses du secondaire (Comité stratégique pour les saines habitudes de vie des jeunes Sherbrookoïses, 2009), entre 10 % et 25 % des jeunes avaient dans leur boîte à lunch des mets commerciaux (macaroni au fromage Kraft, nouille Ramen, pizza pochette, mets congelés) au cours de la semaine précédant le sondage. Selon cette même source, 45 % des jeunes de 12 ans ont préparé seuls leur boîte à lunch au moins une fois dans la semaine précédant l'enquête. Cette proportion s'élève à 70 % chez les jeunes de 15 à 17 ans. Ces constats appuient la nécessité d'outiller les jeunes pour leur permettre de se préparer des lunchs équilibrés. L'atelier sur les boîtes à lunch est le même que celui de la préparation du défi de la grande corvée et donc ne laisse pas de place pour la préparation d'une recette en lien avec la boîte à lunch. Considérant l'importance de cette dernière, il pourrait être intéressant d'offrir l'opportunité aux jeunes lors des ateliers de préparer quelques suggestions rapides.

## **Régime**

Il peut être motivant pour les jeunes de leur transmettre les bénéfices d'une saine alimentation, tels que la santé, les performances et l'apparence. Cependant, il vaut mieux centrer les messages sur le plaisir que sur le contrôle du poids, afin d'éviter une préoccupation excessive à cet égard, étant très courante à l'adolescence (Baril & Paquette, 2014; SM Findlay & Société canadienne de pédiatrie, 2004). À ce sujet, les ateliers des Brigades Culinaires abordent la notion de calorie et de besoins énergétiques, deux notions pour lesquelles un pourcentage considérable de jeunes (une moyenne de 7 %) prétend que les Brigades n'ont pas contribué à ce savoir. Encore une fois, ces concepts nutritionnels peuvent être plus complexes pour les chefs, n'étant d'ailleurs possiblement pas conscients de la façon dont ils doivent être abordés pour éviter toute forme de préoccupation excessive. Notons que les ateliers des Brigades Culinaires n'abordent pas le poids corporel, une décision volontaire des concepteurs.

L'alimentation végétarienne et le sexe féminin sont deux facteurs individuels connus pour être corrélés avec les régimes et les comportements malsains relatifs au contrôle du poids chez les adolescents (SM Findlay & Société canadienne de pédiatrie, 2004). Dans la présente étude, près de 70 % des futurs participants rapportent connaître ce qu'est la cuisine végétarienne, les filles étant plus nombreuses. Le régime végétarien n'est pas abordé directement dans les ateliers. Ceux-ci visent plutôt à faire connaître aux jeunes

des sources de protéines autres que la viande pour leur faire découvrir de nouveaux aliments, pour varier leur alimentation et pour réduire leur impact environnemental, une stratégie bien choisie considérant la corrélation précédente. D'ailleurs, de façon générale, les connaissances des sources de protéines autres que la viande semblent bien acquises chez les participants. Il aurait été intéressant de mesurer la confiance des jeunes à les cuisiner. L'atelier sur les œufs semble toutefois moins contribuer à l'atteinte des objectifs spécifiques. Près de 10 % des participants rapportent que les Brigades n'ont pas contribué à leur faire connaître le rôle nutritif de cet aliment et 7 % ne pensent pas que leur participation a contribué à connaître l'usage des œufs en cuisine et en pâtisserie. Effectivement, le cartable du chef contient très peu d'information sur la fonction des œufs en pâtisserie. De plus, notons un faible taux de participation à l'atelier sur les œufs, ce qui peut expliquer que peu de participants aient atteint les objectifs à cet égard.

## **II. Influences socio-environnementales sur les comportements alimentaires des adolescents**

L'alimentation étant une sphère où toutes les générations se rencontrent (Dupuy, 2014), la famille est certes une influence alimentaire majeure des adolescents. Parmi les relations interpersonnelles des jeunes, celles avec les pairs influencent aussi leur processus de choix alimentaires, que ce soit par l'entremise du soutien ou des pressions sociales. Le programme des Brigades Culinaires s'insère dans l'environnement social des jeunes, un facteur de réussite.

### **La famille**

L'alimentation d'une famille est influencée mutuellement par les membres qui la composent (Baril et al., 2011; Bassett, Chapman, & Beagan, 2008; De Bourdeaudhuij, 1997). D'une part, la recherche sur les Ados 12-14 du Québec (Baril & Paquette, 2014) confirme que la famille a une forte influence sur le processus de choix alimentaires des jeunes puisqu'elle contrôle l'environnement alimentaire familial. De plus, elle semble être à l'origine de repères en alimentation pour les jeunes. Selon l'étude de Cutler, Flood, Hannan, et Neumark-Sztainer (2011) auprès d'une cohorte d'adolescents du projet EAT au Minnesota, le soutien des parents à l'égard d'une saine alimentation est positivement associé à la consommation de fruits et légumes chez ces adolescents et est négativement corrélé à la consommation d'aliments de type restauration rapide.

À l'inverse, l'enfant exerce une influence sur les choix alimentaires familiaux. L'étude de Marquis (2004) auprès d'enfants canadiens de Montréal expose différentes stratégies utilisées par ceux-ci pour influencer les décisions de leurs parents. On parle entre autres de stratégies persuasives, telles qu'exprimer leur opinion sur les aliments, et émotionnelles. Bien que ces résultats soient spécifiques aux Canadiens français de 10 ans, d'autres recherches chez les adolescents appuient cette influence des jeunes sur les achats de leurs parents, le choix des aliments à la maison et le choix des restaurants (Bassett et al., 2008; Maria Kümpel, Karen, Pia Haudrup, & Miguel Romero, 2007; Story et al., 2002). Selon l'étude de Caraher et coll. (2013), après avoir participé au programme *Chefs Adopt a School Scheme*, les jeunes étaient significativement plus confiants à demander à leurs parents d'acheter les ingrédients pour une salade de pâtes telle que préparée lors d'une séance. L'adolescent peut également agir en tant que diffuseur de connaissances

nutritionnelles au sein de sa famille, et ainsi être un agent de changement de comportements (Dupuy, 2014). Ce rôle est d'ailleurs valorisé par le programme des Brigades Culinaires.

Ainsi, puisque les enfants ont des stratégies pour influencer les achats de leurs parents ou s'impliquent à cet égard, puisqu'ils sont des prescripteurs familiaux (Chauliac et Hercberg, 2012 cité dans Dupuy, 2014) et puisque les parents prennent en considération les préférences et désirs de leur enfant lors de l'achat des aliments, la participation à un programme culinaire tel que les Brigades Culinaires pourrait contribuer à la création d'un environnement favorable à l'adoption de saines habitudes alimentaires à la maison. Les données de la présente étude révèlent que 80 % des jeunes affirment avoir parlé dans leur famille de ce qu'ils ont appris dans le cadre des Brigades Culinaires.

Afin d'assurer le transfert des acquisitions à la maison, les auteurs de la revue de littérature systématique sur les interventions culinaires en milieu scolaire (Seely et al., 2010) soulignent l'importance de l'implication des parents au programme. À noter que l'implication des pères semble tout aussi importante que celles des mères, même si ce sont souvent ces dernières qui sont responsables des achats et de la préparation des repas, puisque les hommes ont une influence majeure dans les décisions alimentaires de la famille (De Bourdeaudhuij, 1997). Dans le cadre des Brigades Culinaires, les jeunes peuvent apporter à la maison ce qu'ils ont cuisiné, une bonne stratégie pour assurer le lien avec les parents. Dans le même ordre d'idée, un programme aux États-Unis a utilisé l'envoi d'une infolettre mensuelle qui transmet des informations sur l'achat, la conservation et la préparation de différents aliments intégrés au programme culinaire (Seely et al., 2010). Une autre façon d'exposer la famille au programme peut être d'inviter les parents à participer à un atelier, une opportunité pour eux d'apprendre de nouvelles techniques culinaires.

De plus, il est recommandé d'encourager les parents à permettre à leur enfant de s'exercer à cuisiner à la maison en impliquant toute la famille dans cette démarche (Fordyce-Voorham, 2011). À ce sujet, notons que près de 85 % des futurs participants des Brigades Culinaires avaient émis le désir de cuisiner davantage à la maison et qu'après la participation aux ateliers, le deux tiers des participants ont rapporté s'impliquer davantage en cuisine à la maison. Est-ce en raison d'une plus grande confiance du jeune en ses

compétences en cuisine ou est-ce les parents qui ont une meilleure confiance envers les compétences de leur enfant considérant leur participation au programme culinaire?

### **Les pairs**

Il est important de considérer l'influence des pairs et amis en milieu scolaire dans le cadre de promotion de saines habitudes de vie (Baril & Paquette, 2014). La pression normative que les pairs peuvent exercer est une influence significative à l'adolescence et peut avoir un impact sur les choix alimentaires (Baril et al., 2011; Larson et al., 2008; Salvy, de la Haye, Bowker, & Hermans, 2012; Story et al., 2002). Par exemple, dans l'étude de Cutler, Flood, Hannan, et Neumark-Sztainer (2011), la présence de pairs se souciant d'une saine alimentation est positivement associée à la consommation de fruits et de légumes chez les adolescents du projet EAT, et est négativement corrélée à la consommation d'aliments de type restauration rapide. Le choix des aliments chez les jeunes peut aussi être guidé par le désir de véhiculer une certaine image auprès des pairs, la saine alimentation étant parfois conflictuelle avec l'image sociale contemporaine (Salvy et al., 2012). Dans la présente étude, on constate que plus du deux tiers des participants rapportent que leurs amis savaient qu'ils étaient contents de faire partie des Brigades Culinaires. La notoriété du programme pourrait être utilisée comme stratégie afin de promouvoir des normes sociales favorables et contribuer, par exemple, à la dénormalisation de la malbouffe. En effet, améliorer la visibilité des Brigades Culinaires dans le milieu scolaire pourrait certainement contribuer à augmenter le désir des jeunes de parler du projet et ainsi contribuer à renverser les tendances actuelles en faveur de comportements alimentaires plus sains.

### **III. Macrosystème**

#### **L'environnement**

Depuis quelques années, nous constatons les impacts négatifs des changements modernes de notre système de production alimentaire sur la santé de notre planète. Il est intéressant de se demander si les adolescents prennent en considération l'impact environnemental lors de leur processus de choix alimentaires. Dans l'étude de Bissonnette et Contento (2001), la majorité des adolescents plus âgés d'écoles secondaires de New York rapportent ne pas se sentir responsables d'aider à transformer les pratiques de production alimentaire actuelle afin d'améliorer la santé de notre environnement. Cependant, près de 60 % disent qu'ils se soucient de l'environnement. L'étude permet de constater que les jeunes ont peu de connaissances quant à l'impact environnemental de certaines pratiques de production alimentaire et conséquemment, sont incertains de leurs attitudes (Bissonnette & Contento, 2001).

En tant que consommateurs, les adolescents peuvent faire des choix alimentaires informés qui peuvent contribuer au bien-être de la planète. Les participants des Brigades Culinaires sont nombreux à s'impliquer en cuisine à la maison et ont possiblement l'opportunité d'influencer les décisions d'achats. Lors des ateliers, quelques informations sont transmises sur l'impact environnemental de la consommation de viande rouge et de certaines pratiques de pêche. La mesure d'évaluation post indique que les Brigades Culinaires ont permis à la majorité (52 %) des participants de comprendre comment les choix alimentaires ont une influence sur l'environnement. Il est toutefois difficile de transmettre ces connaissances de façon concrète, ce qui peut expliquer que tout de même 7 % rapportent que les Brigades n'ont pas eu d'effet sur eux à cet égard. Aussi, près de 10 % des participants rapportent que les Brigades n'ont pas contribué à leur faire connaître des substituts au poisson frais, ce qui soulève le doute à savoir si les meilleurs choix de poisson en conserve en fonction des pratiques de pêche durable ont été présentés comme prévu dans le cartable. D'autre part, les ateliers ont eu un impact considérable sur la sensibilisation au gaspillage alimentaire en donnant plusieurs trucs pour l'éviter.



## Intérêt pour l'emploi

La cuisine est l'emploi qui cumule le plus de réponses favorables chez les participants, autant lors de la mesure pré que de la mesure post. Cette profession est susceptible d'être plus connue, considérant la popularité des chefs des émissions culinaires au Québec (Châtelaine et Radio-Canada, 2009). De plus, les ateliers étant animés par des chefs, la visibilité de cette profession est possiblement plus grande que celle de nutritionniste ou agriculteur. Bien que le nombre de participants rapportant avoir un intérêt pour ce domaine varie peu avant/après les ateliers, on note toutefois que la proportion de jeunes rapportant ne pas avoir d'intérêt pour un emploi en cuisine augmente à la suite des ateliers, soit 24 % comparativement à 10 % lors de la mesure pré.

L'emploi en nutrition est au deuxième rang en termes de popularité chez les participants, stimulant deux fois moins d'intérêt que l'emploi en cuisine. Il est possible que la profession de nutritionniste soit particulièrement associée pour les participants à la théorie nutritionnelle, une composante du programme qui semble avoir été moins aimée des participants. Une plus grande proportion de participants rapportent après les ateliers ne pas être intéressés par la profession, soit 50 % comparativement à 36 % avant les ateliers. Cependant, les participants sont aussi plus nombreux à rapporter avoir un intérêt pour le domaine de la nutrition après l'atelier, soit 16 % comparativement à 10 %.

Concernant l'intérêt pour le domaine d'emploi en agriculture, les proportions sont très similaires entre la mesure pré et post, soit environ le quart des jeunes qui affirment qu'un emploi en agriculture pourrait les intéresser.

Dans tous les cas, les différences observées peuvent être attribuées à l'échantillon restreint de la mesure post. Il peut aussi effectivement y avoir un changement d'intérêt pour un domaine d'emploi en cuisine et en nutrition, celui-ci pouvant être attribuable à une meilleure connaissance de ces domaines. En effet, de façon générale, on remarque que les jeunes sont plus nombreux à s'être positionnés face à leur intérêt, c'est-à-dire optant pour les choix de réponses Oui/Non plutôt que peut-être/je ne sais pas, ce qui laisse supposer que les Brigades Culinaires ont contribué à faire connaître ces professions aux jeunes.

Bref, on remarque l'intérêt élevé des jeunes pour les domaines de l'emploi relié à l'alimentation, bien qu'il soit cependant difficile d'attribuer cet intérêt à la participation aux ateliers. Par ailleurs, il serait intéressant de profiter du programme des Brigades

Culinaires pour faire découvrir davantage les professions en lien avec la nutrition et l'agriculture, par exemple en diffusant des capsules vidéos ou en organisant des sorties à des fermes, des écoles de cuisines, des restaurants, des lieux de transformations d'aliments ou des marchés publics ainsi que des activités de jardinage et d'apiculture.

## Limites et pistes de recherche

Le projet des Brigades Culinaires comporte plusieurs forces. Notamment, l'élaboration d'un cartable du chef assurant la standardisation du contenu des ateliers, et dont le contenu nutritionnel a été validé par des nutritionnistes d'Extenso, le centre de référence en nutrition de l'Université de Montréal. D'autre part, la similitude entre les questionnaires d'évaluation utilisés lors de la phase de démonstration de la faisabilité du programme et la phase actuelle permet de considérer que les instruments furent prétestés. Le nombre de 24 séances du programme, réparties sur l'ensemble de l'année scolaire, est aussi une grande force, considérant entre autres que les auteurs de l'étude sur le programme CAAS (Caraher et al., 2013) jugent que bien que les deux séances de leur programme soient un nombre assez faible, cela est suffisant pour amener des changements positifs chez certains jeunes. Pour d'autres jeunes ayant très peu d'expérience en cuisine, il est possible que davantage de séances soient nécessaires afin d'avoir confiance en leurs capacités et pour acquérir de nouvelles compétences. Par ailleurs, le comité consultatif multidisciplinaire cité est sans contredit une excellente stratégie dans l'objectif de la conception d'un programme de qualité (Thomas & Irwin, 2011).

Par ailleurs, le programme actuel des Brigades Culinaires pourrait subir quelques changements dans un objectif d'amélioration. D'abord, concernant le contenu théorique des ateliers, l'utilisation de capsules vidéo dédiées aux jeunes ou au chef a été proposée afin de transmettre aux jeunes les notions théoriques nutritionnelles plus complexes et d'assurer la maîtrise de l'ensemble des concepts véhiculés par les chefs. Afin de faciliter les apprentissages des jeunes, il serait aussi important de limiter le nombre par ateliers de nouveaux concepts théoriques nutritionnels transmis. On pense notamment à l'atelier sur les desserts et celui sur la planification des achats qui en abordent plusieurs à la fois. Cette recommandation n'exclut toutefois pas la possibilité d'utiliser une stratégie de répétition pour favoriser l'intégration de connaissances. Concernant le contenu des ateliers, il serait pertinent que l'atelier sur les boîtes à lunch offre l'opportunité aux participants de mettre en pratique les concepts reliés à la préparation d'un lunch équilibré, c'est-à-dire en intégrant par exemple une recette. D'autre part, certaines précisions pourraient être apportées aux questionnaires d'évaluation des Brigades Culinaires telles que : mesurer si les Brigades Culinaires ont contribué au plaisir de manger ainsi qu'au plaisir de cuisiner; préciser si la fréquence d'implication en cuisine réfère à tous les repas et indiquer ce qui

est inclus dans la définition de cuisiner; mesurer lors du questionnaire pré l'utilisation de tasse à mesurer et les compétences à cuire des œufs et des pâtes; recueillir l'implication des jeunes à l'égard des achats alimentaires; obtenir davantage d'information sur l'impact de la participation aux Brigades Culinaires sur les comportements des parents et sur les comportements des jeunes à la maison; et mesurer la confiance des participants à cuisiner les sources de protéines autres que la viande, de même que la confiance propre à exercer d'autres compétences tel que discuté subséquemment.

Le projet des Brigades Culinaires comporte aussi quelques limites. D'abord, les données de la présente étude proviennent de mesures auto-rapportées, occasionnant le risque d'un biais de désirabilité sociale. De plus, on peut s'interroger quant au risque d'erreur d'interprétation des énoncés par les jeunes. Par exemple, plus du quart des participants rapportent ne pas avoir pris plaisir à parler du projet avec d'autres jeunes de leur école. Peut-être que pour les participants, la mention « les autres jeunes de l'école » exclut les amis et donc réfère à peu d'occasions d'échanges. Des entrevues auprès des participants pourraient permettre d'approfondir les causes de ce résultat. Par ailleurs, rappelons que la taille de l'échantillon post est très restreinte (197 vs 325), ce qui limite la portée des résultats. Afin de maximiser le taux de réponse, les responsables des Brigades pourraient envoyer les questionnaires post aux accompagnateurs des milieux scolaires sous format papier, et non sous format électronique comme ce fut le cas.

Les résultats des questionnaires des Brigades Culinaires permettent de constater que les ateliers ont contribué à élever le niveau de connaissances des participants à l'égard de plusieurs techniques en cuisine (ex : connaître les matières grasses et leur utilisation en cuisine, les méthodes de cuisson selon les coupes de viandes, faire une sauce béchamel, etc.). Cependant, selon l'équipe d'évaluation du projet JMoF (Herbert et al., 2014; Jamie's Ministry of Food- Ipswich Evaluation Team, 2014) et le modèle théorique de Story (2002), la mesure des connaissances n'est pas un bon indice pour prédire un changement de comportement. Par ailleurs, posséder des compétences et se sentir confiant de les appliquer est susceptible d'influencer les comportements alimentaires. En effet, selon Bandura, la perception d'un individu quant à sa capacité d'accomplir un comportement est plus favorable lorsque l'individu possède les compétences nécessaires pour accomplir ce comportement. Le questionnaire actuel évalue l'autonomie en cuisine des jeunes de façon générale, par un seul énoncé, en mesurant si la participation aux ateliers permet d'être plus

autonome en cuisine. Il serait pertinent que le questionnaire des Brigades Culinaires évalue la confiance des jeunes en cuisine de façon plus spécifique, c'est-à-dire en leur demandant leur niveau de confiance à appliquer différentes techniques en cuisine. Ainsi plutôt que de demander aux jeunes si les Brigades Culinaires leur ont appris à utiliser les couteaux de cuisine, il serait demandé d'évaluer sur une échelle de confiance leur capacité à utiliser des couteaux de cuisine. Cette mesure du sentiment d'efficacité personnelle en cuisine serait une façon indirecte de mesurer les compétences que l'individu est susceptible de posséder ou d'acquérir dans le cadre du programme. Ce sentiment est d'ailleurs reconnu comme étant associé à une saine alimentation (Jamie's Ministry of Food- Ipswich Evaluation Team, 2014), relation que l'on pourrait confirmer en mesurant la confiance des jeunes à faire des choix alimentaires par un questionnaire de fréquence alimentaire.

Il est à noter que la mesure du sentiment de confiance en cuisine n'est pas perçue par tous comme étant la meilleure stratégie. Les auteurs d'une revue de littérature systématique sur les initiatives culinaires en milieu scolaire (Seely et al., 2010) reprochent à cette mesure d'être susceptible d'erreur, en ce sens où la confiance du participant ne traduirait pas la réalité de ses compétences. Ils suggèrent de mesurer la confiance, mais aussi les compétences par observation, une stratégie qui ne fait pas l'unanimité puisque la mesure directe des compétences culinaires est difficile considérant le manque de consensus sur la définition de ces compétences. Dans la présente étude, il n'y a eu aucune mesure d'observation. La présence d'un observateur lors des ateliers pourrait aussi être pertinente pour rapporter ce qui fut abordé par les chefs en fonction des objectifs spécifiques et ainsi mieux expliquer l'atteinte des objectifs.

Finalement, l'absence d'un groupe contrôle est une autre limite de l'étude. Étant une activité parascolaire, le programme attire des jeunes qui possèdent déjà un intérêt pour la cuisine et donc possiblement quelques connaissances et voire peut-être une plus grande confiance que certains autres jeunes qui n'ont jamais eu l'occasion de s'impliquer en cuisine. Les évaluateurs du projet JMoF soulèvent une limite similaire (Herbert et al., 2014). De plus, les participants n'ont pas la possibilité de mentionner dans le questionnaire d'évaluation s'ils en sont à leur première participation à un programme culinaire, un facteur qui peut grandement influencer les résultats.

En termes de pistes de recherche, rappelons que la recension des écrits a été amorcée par le modèle de Furst et coll. (1996), lesquels présentent un cadre conceptuel illustrant les facteurs qui influencent le processus du choix alimentaire chez l'adulte. La compréhension du processus du choix alimentaire a été complétée par la présentation du cadre de référence spécifique aux adolescents proposé par Story et coll. (2002). Les recherches à venir devront contribuer au développement d'un cadre intégrateur des déterminants des choix alimentaires plus exhaustif, spécifiques aux jeunes québécois et intégrant l'importance des relations sociales sur leurs pratiques alimentaires (Neely et al., 2014) ainsi que l'étude approfondie de leurs prises alimentaires telles que proposées par le socio-anthropologue Jean-Pierre Poulain (2002).

À l'égard des constats présentés dans la recension de littérature, tels que la relation entre l'implication en cuisine chez les adultes et les adolescents et la consommation de fruits et de légumes (Caraher et al., 2013; Chu, Storey, et al., 2013; Hartmann et al., 2013; Larson, Perry, et al., 2006; Larson, Story, et al., 2006), ainsi que la consommation d'aliments transformés (Hartmann et al., 2013; Larson, Perry, et al., 2006), de même que l'impact de certaines interventions culinaires sur la qualité de l'alimentation des jeunes, il serait pertinent d'ajouter à l'évaluation du programme des Brigades Culinaires des mesures de consommation. En complémentarité avec les nombreux constats sur la qualité de l'alimentation des adolescents présentés dans *l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011*, il serait possible de mesurer l'influence du programme culinaire sur la consommation de groupes alimentaires négligés par les jeunes. Flego et coll. (2013) proposent d'ailleurs de mesurer la consommation alimentaire via les mêmes outils que ceux utilisés lors des enquêtes populationnelles pour faciliter la comparaison et la mesure des impacts. Sinon, les rappels de 24 heures sont souvent utilisés et selon les auteurs du projet *Chefs Adopt a School Scheme*, cet outil est l'une des meilleures façons de minimiser les erreurs (Caraher et al., 2013).

Selon les auteurs de l'étude sur le programme CAAS (Caraher et al., 2013), une intervention en milieu scolaire agit en tant que stimulus à la saine alimentation chez les jeunes. Pour en maximiser les impacts en termes de changement de comportements, le milieu scolaire doit d'abord valoriser ce type de programme, mais aussi favoriser la création d'un environnement propice à l'adoption de comportements alimentaires sains. De plus, les messages livrés dans le cadre du programme doivent être arrimés et diffusés dans

l'ensemble du curriculum scolaire (Caraher et al., 2013). L'analyse de la cohérence des messages pourrait offrir une complémentarité intéressante à l'étude des impacts du programme des Brigades Culinaires.

L'encadrement et le soutien par des personnes significatives de l'entourage scolaire des jeunes, pensons entre autres à l'influence possible du chef sur les jeunes, peuvent avoir un impact sur les normes sociales actuelles, (Baril et al., 2011) et ce, en faveur d'un intérêt à l'égard de l'acte de cuisiner et pour une alimentation plus saine. Dans l'étude de Caraher et coll. (2013), près de la moitié de l'échantillon de participants (n=169) ont rapporté apprécier la présence d'un chef, qui s'explique probablement selon les auteurs par la fascination qu'il peut susciter chez les jeunes. Concernant la présente étude, les résultats de la fiche d'appréciation du programme distribuée aux jeunes en fin d'année permettent de reconnaître que la présence du chef est un élément apprécié des participants (Thibaudeau & Joly, 2014). D'autres données sur les perceptions des jeunes à l'égard du chef pourraient permettre d'enrichir la présente étude.

Pour l'an deux du projet, il est suggéré d'envisager de procéder à des tests sur des échantillons appariés afin d'attribuer les différences observées aux interventions des Brigades Culinaires en tenant compte de chacun des individus. Il faudra pour ce faire maximiser le taux de réponses des mesures post. De plus, malgré le défi que cela représente, il pourrait être intéressant d'évaluer les effets du programme à moyen terme. Lorsque possible, cette mesure est des plus pertinente pour déterminer la pérennité des effets (Caraher et al., 2013). La plupart des évaluations de programmes culinaires mesurent les impacts de ces derniers uniquement à court terme. L'évaluation du projet JMoF s'est quant à elle penchée sur les impacts six mois suivant la participation au programme et l'on constate que de nombreux impacts positifs de ce programme sont maintenus après cette période (Herbert et al., 2014). Dans le cas des Brigades Culinaires, des actions pourraient être envisagées dans le but de maintenir l'implication et l'intérêt des jeunes pour la cuisine une fois les ateliers terminés. Par exemple, des ressources et références pourraient être partagées aux participants lors des ateliers afin de les outiller et d'assurer la poursuite autonome du développement de leurs connaissances.

Dans le futur, il pourrait être bénéfique d'envisager des actions pour s'assurer que le programme rejoigne aussi les jeunes peu impliqués en cuisine ou qui ont moins d'intérêt pour le développement de leurs compétences culinaires. Une stratégie perçue pour ce faire

serait d'intégrer le programme des Brigades Culinaires au *Programme de formation de l'école québécoise* (PFÉQ), un processus complexe pour le moment, mais certes un investissement pour notre société (Gouvernement du Québec, 2013).



## Conclusion

La littérature confirme une évolution des compétences culinaires chez les jeunes. Ces derniers manquent d'occasion de s'impliquer et d'acquérir des compétences essentielles en cuisine tant par la transmission intergénérationnelle au foyer que par le système public d'éducation. Cette transition des compétences culinaires a un impact sur la qualité de leur alimentation. Elle limite leurs compétences à faire des choix alimentaires éclairés dans un environnement complexe, où l'offre d'aliments préparés est abondante, la malbouffe tend à être la norme et le temps semble être une rareté. Ces constats inquiètent plusieurs acteurs au Québec et ailleurs, considérant l'épidémie mondiale d'obésité.

L'adolescence doit être saisie comme une opportunité d'influencer favorablement les comportements alimentaires des jeunes. Considérant que de multiples facteurs influencent leur processus de choix alimentaires, il est nécessaire de viser de multiples déterminants pour résoudre des problématiques connexes. Le succès des interventions pour améliorer les habitudes de vie des adolescents repose sur l'adoption d'une approche globale et intégrée, c'est-à-dire impliquant la collaboration de l'école, des parents et de la communauté (Baril & Paquette, 2014). À cet effet, la littérature démontre que des interventions visant le développement des compétences culinaires peuvent rejoindre à la fois les influences individuelles et environnementales des comportements alimentaires des adolescents. D'ailleurs, le programme des Brigades Culinaires rejoint de façon importante les composantes individuelles et socio-environnementales des comportements alimentaires des adolescents du modèle de Story.

Le programme des Brigades Culinaires s'harmonise avec l'évolution de la définition des compétences alimentaires, en ce sens où il vise à transmettre des techniques mécaniques, mais aussi des connaissances à l'égard de l'alimentation, la nutrition, la planification alimentaire, la conceptualisation, et valorise le plaisir de manger et la découverte des aliments par les sens. Ce programme contribue entre autres à transmettre des connaissances et compétences alimentaires aux jeunes du secondaire, les sensibiliser à une saine alimentation, permet de développer leur autonomie et soutient leur intérêt pour l'alimentation. Il encourage les jeunes à devenir des agents de changements, dans leur milieu familial comme à l'école, et pourrait contribuer à modifier les normes sociales en faveur d'une saine alimentation. Les résultats de l'évaluation suggèrent que la participation

aux ateliers de cuisine contribue à élever le niveau d'implication des adolescents à l'égard de la nutrition, de la cuisine et de l'alimentation. Les études à ce jour démontrent que l'implication des jeunes en cuisine a un impact favorable sur la consommation de fruits et de légumes et sur leur confiance quant à leur capacité à faire des choix alimentaires sains. Ainsi, le programme des Brigades Culinaires a le potentiel de développer des comportements alimentaires sains de même que le sentiment d'efficacité personnelle en cuisine des jeunes. Pour le confirmer, il serait nécessaire de bonifier l'évaluation du programme en ajoutant des mesures de consommation ainsi que des questions évaluant de façon plus précise la confiance des jeunes en cuisine en fonction des différentes compétences exploitées. Ces évidences permettraient d'une part d'encourager les milieux scolaires du Québec à intégrer à leur offre d'activités parascolaires le programme des Brigades Culinaires, en plus de devenir un incitatif pour de nombreux partenaires et investisseurs. D'autre part, ces évidences pourraient permettre d'informer les preneurs de décisions et d'orienter les stratégies d'éducation dans l'intérêt de considérer le retour de la transmission du savoir culinaire à l'école, et ce, de façon adaptée au mode de vie actuel. À ce propos, Jamie Oliver est l'auteur d'une récente pétition mondiale encourageant la population à témoigner leur appui en faveur de l'éducation culinaire des jeunes en milieu scolaire. Cette pétition vise à exercer une pression sur les gouvernements du G-20 pour les influencer à adopter des actions visant l'amélioration de la qualité de l'alimentation des jeunes d'âge scolaire (Oliver, 2015).

La présente étude permet de confirmer la pertinence des notions et thématiques abordées dans le cadre du programme des Brigades Culinaires. Elle contribue aussi à l'amélioration de ce dernier en cernant les difficultés de compréhension et en optimisant son organisation. De plus, elle encourage la poursuite des efforts pour inculquer aux jeunes d'aujourd'hui un savoir culinaire, et ce, dans l'objectif de contribuer à leur bien-être et leur santé. Considérant que le programme est sujet à des changements selon les besoins des jeunes et l'évolution des modèles de consommation, quelques éléments du programme restent à étudier et à approfondir. Des questions demeurent pour le moment sans réponses, telles que les raisons sous-jacentes au manque d'intérêt des jeunes pour certaines thématiques ou les raisons d'abandon du programme. Finalement, du temps sera nécessaire avant d'observer certains effets du programme sur les changements de comportements alimentaires des adolescents, une caractéristique propre au domaine de la nutrition.

## Bibliographie

- Aubé, J. (2009). *Attitudes et habitudes de Canadiens relativement à la préparation des aliments à la maison et au repas en famille*. (Mémoire de maîtrise, Université de Montréal). Repéré à <https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/handle/1866/3049>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Baril, G., Ouimet, A.-M., Bergeron, P., Séguin-Tremblay, R., & Gauthier, A. (2011). *Ados 12-14 : les dimensions socioculturelles des pratiques alimentaires et d'activité physique des adolescents. Recension des écrits*. Institut national de santé publique du Québec. Repéré à [http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1393\\_Ados1214DimensionsSociocultuPratiquesAlimentsActiPhysique.pdf](http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1393_Ados1214DimensionsSociocultuPratiquesAlimentsActiPhysique.pdf)
- Baril, G., & Paquette, M.-C. (2012). *Les normes sociales et l'alimentation: analyse des écrits scientifiques*. Québec: Institut national de santé publique. Repéré à [http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1486\\_NormesSocialesAliment\\_AnalyEcritsScient.pdf](http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1486_NormesSocialesAliment_AnalyEcritsScient.pdf)
- Baril, G., & Paquette, M.-C. (2014). *Environnement socioculturel et habitudes de vie des adolescents: mieux comprendre pour mieux agir. Topo : synthèse de l'équipe Nutrition-Activité physique-Poids*. Institut national de santé publique du Québec. Repéré à [http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1774\\_EnvSocioCultHabVieAdos.pdf](http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1774_EnvSocioCultHabVieAdos.pdf)
- Bassett, R., Chapman, G. E., & Beagan, B. L. (2008). Autonomy and control: The co-construction of adolescent food choice. *Appetite*, 50(2-3), 325-332.
- Bédard, J., & Potvin, L. (2007). Évaluation d'un projet d'éducation à la nutrition implanté dans des écoles montréalaises en milieu défavorisé (CRSH) réunissant les milieux familial, communautaire et scolaire et mesure de ses effets (IRSC). Sherbrooke, Québec: Faculté d'éducation de l'Université de Sherbrooke.
- Birch, L. L. (1999). Development of food preferences. *Annual Review of Nutrition*, 19(1), 41-62.
- Bissonnette, M. M., & Contento, I. R. (2001). Adolescents' Perspectives and Food Choice Behaviors in Terms of the Environmental Impacts of Food Production Practices: Application of a Psychosocial Model. *Journal of Nutrition Education*, 33(2), 72-82.

- British Nutrition Foundation. (2014). Core competences for children and young people aged 5 to 16 years. Repéré à <http://www.nutrition.org.uk/foodinschools/competences/competences.html>
- Caballero, B. (2014). Nutrition in a changing world. The nutrition transition: global trends in diet, lifestyles, and non communicable disease. Dans A. C. Ross (dir.), *Modern nutrition in Health and Disease* (11<sup>e</sup> éd., p. 1511). Philadelphia: Wolters Kluwer. Lippincott Williams & Wilkins.
- Camirand, H. (2011). *Les défis de l'alimentation des jeunes enfants et adolescents québécois (9-18 ans). Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.2, Nutrition (2004)*. Institut de la statistique du Québec. Repéré à [http://www.stat.gouv.qc.ca/publications/sante/pdf2011/alimentation\\_jeunes\\_9a18ans.pdf](http://www.stat.gouv.qc.ca/publications/sante/pdf2011/alimentation_jeunes_9a18ans.pdf)
- Camirand, H., Blanchet, C., & A.Pica, L. (2012). *Habitudes alimentaires*. Québec: Institut de la statistique du Québec. Repéré à <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/alimentation/sante-jeunes-secondaire1.pdf>
- Caraher, M., & Coveney, J. (2004). Public health nutrition and food policy. *Public Health Nutrition*, 7(5), 591-598.
- Caraher, M., & Lang, T. (1999). Can't cook, won't cook: A review of cooking skills and their relevance to health promotion. *International Journal of Health Promotion and Education*, 37(3), 89-100.
- Caraher, M., & Lang, T. (2001). Is there a culinary skills transition? Data and debate from the UK about changes in cooking culture. *Journal of the Home Economics Institute of Australia*, 8(2), 2-14.
- Caraher, M., & Seeley, A. (2010). Cooking in schools: Lessons from the UK. *Journal of the Home Economics Institute of Australia*, 17(1), 2.
- Caraher, M., Seeley, A., Wu, M., & Lloyd, S. (2013). When chefs adopt a school? An evaluation of a cooking intervention in English primary schools. *Appetite*, 62(0), 50-59.
- Châtelaine et Radio-Canada. (2009). Sondage: nos habitudes alimentaires. Repéré le 10 novembre 2014 à <http://fr.chatelaine.com/cuisine/sondage-nos-habitudes-alimentaires/>

- CHEP Good Food Inc. (2010). Chep good food inc.:Kids Kitchen. Repéré le 13 décembre 2014 à <http://www.chep.org/en/programs/kids-kitchens>
- Chu, Y. L., Farmer, A., Fung, C., Kuhle, S., Storey, K. E., & Veugelers, P. J. (2013). Involvement in home meal preparation is associated with food preference and self-efficacy among Canadian children. *Public Health Nutrition*, 16(01), 108-112.
- Chu, Y. L., Storey, K. E., & Veugelers, P. J. (2013). Involvement in Meal Preparation at Home Is Associated With Better Diet Quality Among Canadian Children. *Journal of Nutrition Education and Behavior*.
- Coalition Poids. (2012). Communiqué de presse. Développer les compétences culinaires des jeunes: une solution porteuse face à l'épidémie d'obésité. Repéré le 7 novembre 2013 à <http://www.cqpp.qc.ca/fr/salle-de-presse/communiques-et-publications/157/developper-les-competences-culinaires-des-jeunes-une-solution-porteuse-face-a-l-epidemie-d-obesite>
- Coalition Poids. (2013). Un trio de recommandations pour permettre aux jeunes de développer leurs compétences alimentaires et culinaires à l'école. Repéré le 7 novembre 2013 à [http://www.cqpp.qc.ca/documents/file/2013/Trio-recommandations-competences-alimentaires-culinaires-ecole\\_2013-04.pdf](http://www.cqpp.qc.ca/documents/file/2013/Trio-recommandations-competences-alimentaires-culinaires-ecole_2013-04.pdf)
- Coalition québécoise sur la problématique du poids. (2011). Réconcilier l'industrie bioalimentaire et les consommateurs: Saisir l'opportunité de contribuer à la saine alimentation, à la santé et au bien-être des Québécois. Mémoire portant sur le livre vert pour une politique bioalimentaire Donner le goût du Québec. Repéré à <http://www.cqpp.qc.ca/fr/salle-de-presse/communiques-et-publications?annee=all&dossier=all&type=M%25C3%25A9moire>
- Comité stratégique pour les saines habitudes de vie des jeunes Sherbrookoïses. (2009). Faits saillants sur les pratiques en alimentation et activité physique des jeunes Sherbrookoïses: issus du Portrait des jeunes Sherbrookoïses de 4 à 17 ans. Québec.
- Condrasky, M. D., & Hegler, M. (2010). How culinary nutrition can save the health of a nation. *Journal of Extension*, 48(2), 1-6.
- Cooke, L. (2007). The importance of exposure for healthy eating in childhood: a review. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 20(4), 294-301.
- Cutler, G. J., Flood, A., Hannan, P., & Neumark-Sztainer, D. (2011). Multiple Sociodemographic and Socioenvironmental Characteristics Are Correlated with

- Major Patterns of Dietary Intake in Adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 111(2), 230-240.
- De Bourdeaudhuij, I. (1997). Perceived family members' influence on introducing healthy food into the family. *Health Education Research*, 12(1), 77-90.
- Duhamel, P.-G. (2007). *Pour remettre le citoyen au coeur de l'assiette. Mémoire de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec*. Repéré à [http://opdq.org/wp-content/uploads/2013/08/OPDQ\\_MemoireAvenirAgricultureQuebec\\_2007.pdf](http://opdq.org/wp-content/uploads/2013/08/OPDQ_MemoireAvenirAgricultureQuebec_2007.pdf)
- Dupuy, A. (2014). Regard(s) « sur » et « par » l'alimentation pour renverser et comprendre comment sont renversés les rapports de générations : l'exemple de la socialisation alimentaire inversée. *Revue internationale Enfances Familles Générations* (20), 79-108.
- Extenso. (2011). *Projet Tout le monde à table. Rapport National (Sommaire)*. Document inédit.
- Fédération québécoise du sport étudiant. (2010). La dénormalisation de la malbouffe auprès des jeunes – Constats issus de la littérature. Repéré le 15 mars 2015 à [http://rseq.ca/media/27869/constats\\_litterature.pdf](http://rseq.ca/media/27869/constats_litterature.pdf)
- Flego, A., Herbert, J., Gibbs, L., Swinburn, B., Keating, C., Waters, E., & Moodie, M. (2013). Methods for the evaluation of the Jamie Oliver Ministry of Food program, Australia. *BMC Public Health*, 13(1), 411.
- Fondation des maladies du coeur et de l'AVC. (2013). La consommation de légumes et de fruits et les maladies du coeur et l'AVC: les faits. Repéré le 31 janvier 2015 à [http://www.fmcoeur.qc.ca/site/c.kpIQKVOxFoG/b.8784293/k.B945/Point\\_de\\_vue\\_La\\_consommation\\_de\\_l233gumes\\_et\\_de\\_fruits\\_et\\_les\\_maladies\\_du\\_c339ur\\_et\\_l8217AVC.htm](http://www.fmcoeur.qc.ca/site/c.kpIQKVOxFoG/b.8784293/k.B945/Point_de_vue_La_consommation_de_l233gumes_et_de_fruits_et_les_maladies_du_c339ur_et_l8217AVC.htm)
- Fordyce-Voorham, S. (2011). Identification of Essential Food Skills for Skill-based Healthful Eating Programs in Secondary Schools. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 43(2), 116-122.
- Fulkerson, J. A., Kubik, M. Y., Rydell, S., Boutelle, K. N., Garwick, A., Story, M., . . . Dudovitz, B. (2011). Focus groups with working parents of school-aged children: what's needed to improve family meals? *Journal of Nutrition Education Behavior*, 43(3), 189-193.
- Furst, T., Connors, M., Bisogni, C. A., Sobal, J., & Falk, L. W. (1996). Food Choice: A Conceptual Model of the Process. *Appetite*, 26(3), 247-266.

- Gauthie, J., & Langlois, A.-M. (2008). Programme national de santé publique 2003-2012 (Mise à jour 2008): Gouvernement du Québec.
- Gouvernement du Canada. (2013). Canadiens en santé: Cuisiner avec les enfants. Repéré le 15 novembre 2013 à <http://www.canadiensensante.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/cooking-kids-cuisiner-enfants-fra.php>
- Gouvernement du Québec. (2011). Présentation de la Vision de la saine alimentation. Repéré le 18 mars 2015 à <http://www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca/visionsainealimentation/presentation.php>
- Gouvernement du Québec. (2013). Programme de formation de l'école québécoise. Repéré le 14 avril 2015 à <http://www1.mels.gouv.qc.ca/sections/programmeFormation/>
- Hartmann, C., Dohle, S., & Siegrist, M. (2013). Importance of cooking skills for balanced food choices. *Appetite*, 65(0), 125-131.
- Herbert, J., Flego, A., Gibbs, L., Waters, E., Swinburn, B., Reynolds, J., & Moodie, M. (2014). Wider impacts of a 10-week community cooking skills program - Jamie's Ministry of Food, Australia. *BMC Public Health*, 14(1), 1161.
- Hersch, D., Perdue, L., Ambroz, T., & Boucher, J. L. (2014). The Impact of Cooking Classes on Food-Related Preferences, Attitudes, and Behaviors of School-Aged Children: A Systematic Review of the Evidence, 2003-2014. *Preventing Chronic Disease*, 11, E193.
- Holsten, J. E., Deatrick, J. A., Kumanyika, S., Pinto-Martin, J., & Compher, C. W. (2012). Children's food choice process in the home environment. A qualitative descriptive study. *Appetite*, 58(1), 64-73. d
- Hovington, J., Jacinthe Ledoux, J., & David, C. (2012). Rapport d'évaluation 1: Projet de dénormalisation de la malbouffe auprès des jeunes. Québec: RSEQ.
- Jabs, J., & Devine, C. M. (2006). Time scarcity and food choices: An overview. *Appetite*, 47(2), 196-204.
- James, W. P. (2008). The epidemiology of obesity: the size of the problem. *Journal of Internal Medicine*, 263(4), 336-352.
- Jamie's Ministry of Food. (2012). Jamie's Ministry of Food: our story. Repéré le 3 janvier 2015 à <http://www.jamieoliver.com/jamies-ministry-of-food-australia/about.php>
- Jamie Oliver. (2010). Jamie's home cooking skills. Repéré le 3 janvier 2015 à <http://www.jamieshomecookingskills.com/>

- Jamie Oliver Food Foundation. (2013). Jamie Oliver Food Foundation: our history. Repéré le 3 janvier 2015 à <http://www.jamieoliverfoodfoundation.org.uk/history>
- Jamie's Ministry of Food- Ipswich Evaluation Team. (2014). The evaluation report of Jamie's Ministry of Food Ipswich Queensland.
- Jones, S. A., Walter, J., Soliah, L., & Phifer, J. T. (2014). Perceived Motivators to Home Food Preparation: Focus Group Findings. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 114(10), 1552-1556.
- Josie Ensor. (2013). Cookery lessons back on the school menu, *The Telegraph*. Repéré à <http://www.telegraph.co.uk/education/9859474/Cookery-lessons-back-on-the-school-menu.html>
- Kaufmann, J.-C. (2005). *Casseroles, amour et crises. Ce que cuisiner veut dire*. Paris: coll. Individu et société.
- Knai, C., Pomerleau, J., Lock, K., & McKee, M. (2006). Getting children to eat more fruit and vegetables: A systematic review. *Preventive Medicine*, 42(2), 85-95.
- L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada. (2013). Journée-conférence 2013 en bref. Cultiver le savoir culinaire à l'école: Ensembles, partageons nos recettes. Repéré le 20 janvier 2015 à [http://www.educationnutrition.org/documents/Professionnels-Sante/Brochure-Journee-conference\\_2013.pdf](http://www.educationnutrition.org/documents/Professionnels-Sante/Brochure-Journee-conference_2013.pdf)
- Lachance, B., Pageau, M., & Roy, S. (2006). *Investir pour l'avenir. Plan d'action gouvernemental de promotion de saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012*. Gouvernement du Québec. Repéré à <http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2012/12-289-08W.pdf>
- Larson, N. I., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J., & Story, M. (2007). Family meals during adolescence are associated with higher diet quality and healthful meal patterns during young adulthood. *Journal of the American Dietetic Association*, 107(9), 1502-1510.
- Larson, N. I., Neumark-Sztainer, D. R., Story, M. T., Wall, M. M., Harnack, L. J., & Eisenberg, M. E. (2008). Fast Food Intake: Longitudinal Trends during the Transition to Young Adulthood and Correlates of Intake. *Journal of Adolescent Health*, 43(1), 79-86.
- Larson, N. I., Perry, C. L., Story, M., & Neumark-Sztainer, D. (2006). Food preparation by young adults is associated with better diet quality. *Journal of the American Dietetic Association*, 106(12), 2001-2007.



- Larson, N. I., Story, M., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2006). Food Preparation and Purchasing Roles among Adolescents: Associations with Sociodemographic Characteristics and Diet Quality. *Journal of the American Dietetic Association*, 106(2), 211-218.
- Lefebvre, M. (2013). *Le contexte alimentaire familial d'enfants suivis au CHU Sainte-Justine : perceptions et constats de pédiatres. Travail dirigé*. Document inédit.
- Les ateliers cinq épices. (2015). Évaluation. Repéré le 28 janvier 2015 à <http://cinqepices.org/fr/accueil/evaluation>
- Lichtenstein, A. H., & Ludwig, D. S. (2010). Bing back home economics education. *The Journal of the American Medical Association*, 303(18), 1857-1858.
- London Community Resource Centre. (2010). Cook It Up! How-to Manual: Planning, Implementing & Evaluating a Community-based Cooking Program. London, Ontario.
- Maria Kümpel, N., Karen, B., Pia Haudrup, C., & Miguel Romero, M. (2007). Children's influence on and participation in the family decision process during food buying. *Young Consumers*, 8(3), 197-216.
- Marquis, M. (2004). Strategies for influencing parental decisions on food purchasing. *Journal of Consumer Marketing*, 21(2), 134-143.
- Marquis, M., & Manceau, M. (2007). Individual Factors Determining the Food Behaviours of Single Men Living in Apartments in Montreal as Revealed by Photographs and Interviews. *Journal of Youth Studies*, 10(3), 305-316.
- Michaud, P., Condrasky, M., & Griffin, S. F. (2007). Review and Application of Current Literature Related to Culinary Programs for Nutrition Educators. *Topics in Clinical Nutrition*, 22(4), 336-348.
- Monsivais, P., Aggarwal, A., & Drewnowski, A. (2014). Time spent on home food preparation and indicators of healthy eating. *American Journal of Preventive Medicine*, 47(6), 796-802.
- Neely, E., Walton, M., & Stephens, C. (2014). Young people's food practices and social relationships. A thematic synthesis. *Appetite*, 82(0), 50-60.
- Nelson, S. A., Corbin, M. A., & Nickols-Richardson, S. M. (2013). A Call for Culinary Skills Education in Childhood Obesity-Prevention Interventions: Current Status and Peer Influences. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 113(8), 1031-1036.

- Neumark-Sztainer, D., Story, M., Perry, C., & Casey, M. A. (1999). Factors Influencing Food Choices of Adolescents: Findings from Focus-Group Discussions with Adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 99(8), 929-937.
- Oliver, J. (2015). Jamie Oliver needs your help fighting for food education. Repéré le 10 avril 2015 à [https://www.change.org/p/jamie-oliver-needs-your-help-fighting-for-food-education?source\\_location=trending\\_petitions\\_home\\_page&algorithm=curated\\_trending](https://www.change.org/p/jamie-oliver-needs-your-help-fighting-for-food-education?source_location=trending_petitions_home_page&algorithm=curated_trending)
- Poulain, J.-P. (2002). *Manger aujourd'hui. Attitudes, normes et pratiques*. Paris: Édition Privat, .
- Québec en Forme. (2013). Les Brigades culinaires. Repéré le 14 avril 2015 à <http://www.quebecenforme.org/que-faisons-nous/projets-soutenus/projets-soutenus-en-cours/les-brigades-culinaires.aspx>
- Rampersaud, G. C., Pereira, M. A., Girard, B. L., Adams, J., & Metzl, J. D. (2005). Breakfast Habits, Nutritional Status, Body Weight, and Academic Performance in Children and Adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(5), 743-760.
- Rasmussen, M., Krolner, R., Klepp, K.-I., Lytle, L., Brug, J., Bere, E., & Due, P. (2006). Determinants of fruit and vegetable consumption among children and adolescents: a review of the literature. Part I: quantitative studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3(1), 22.
- Salvy, S.-J., de la Haye, K., Bowker, J. C., & Hermans, R. C. J. (2012). Influence of peers and friends on children's and adolescents' eating and activity behaviors. *Physiology & Behavior*, 106(3), 369-378.
- Santé Canada (2010a). *Amélioration des compétences culinaires. Synthèse des données probantes et des leçons pouvant orienter l'élaboration de programmes et de politiques*. Canada: Gouvernement du Canada. Repéré à <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/child-enfant/cfps-acc-synthes-fra.php>
- Santé Canada (2010b). *Amélioration des compétences culinaires: Aperçu des pratiques prometteuses au Canada et à l'étranger*. Canada: Gouvernement du Canada. Repéré à <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/child-enfant/cfps-acc-profil-aperçu-fra.php>
- Savage, J. S., Fisher, J. O., & Birch, L. L. (2007). Parental Influence on Eating Behavior: Conception to Adolescence. *The Journal of Law, Medicine & Ethics*, 35(1), 22-34.

- Seely, A., Wu, M., & Caraher, M. (2010). Should we teach cooking in schools? A systematic review of the literature of school-based cooking interventions. *Journal of the Home Economics Institute of Australia*, 17(1), 10.
- Short, F. (2003). Domestic cooking skills - what are they? *Journal of the Home Economics Institute of Australia*, 10(3), 13 - 22.
- Simmons, D., & Chapman, G. E. (2012). The significance of home cooking within families. *British Food Journal*, 114(8), 1184-1195.
- Slater, J. (2013). Is cooking dead? The state of Home Economics Food and Nutrition education in a Canadian province. *International Journal of Consumer Studies*, 37(6), 617-624.
- SM Findlay, & Société canadienne de pédiatrie. (2004). Les régimes à l'adolescence. *Paediatrics & Child Health journal*, 9(7), 499-503.
- Stitt, S. (1996). An international perspective on food and cooking skills in education. *British Food Journal*, 98(10), 27-34.
- Story, M., Neumark-Sztainer, D., & French, S. (2002). Individual and Environmental Influences on Adolescent Eating Behaviors. *Journal of the American Dietetic Association*, 102(3, Supplement), S40-S51.
- Thibaudeau, M., & Joly, J. (2014). *Rapport final de l'évaluation du programme des Brigades Culinaires, 2e année (2013-2014)*. Document inédit.
- Thomas, H., & Irwin, J. (2011). Cook It Up! A community-based cooking program for at-risk youth: overview of a food literacy intervention. *BMC Research Notes*, 4(1), 495.
- Thomas, H. C., & Irwin, J. D. (2013). Using Photovoice with At-risk Youth. *Canadian Journal of Dietetic Practice & Research*, 74(1), 14-20.
- van der Horst, K., Brunner, T. A., & Siegrist, M. (2011). Ready-meal consumption: associations with weight status and cooking skills. *Public Health Nutrition*, 14(02), 239-245.
- van der Horst, K., Ferrage, A., & Rytz, A. (2014). Involving children in meal preparation. Effects on food intake. *Appetite*, 79(0), 18-24.
- Vanderkooy, P. (2010). Food Skills of Waterloo Region Adults. Repéré le 4 janvier 2015 à <http://chd.region.waterloo.on.ca/en/researchresourcespublications/resources/foodskills.Pdf>

Wolfson, J. A., & Bleich, S. N. (2014). Is cooking at home associated with better diet quality or weight-loss intention? *Public Health Nutrition, FirstView*, 1-10.

Woodruff, S. J., & Kirby, A. R. (2013). The Associations Among Family Meal Frequency, Food Preparation Frequency, Self-efficacy for Cooking, and Food Preparation Techniques in Children and Adolescents. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 45(4), 296-303.

## Annexe I : Cadre de compétences en alimentation de la *British Nutrition Foundation*

### Core competences for children and young people aged 5-16 years

- The competences represent core skills and knowledge around the themes of Diet (food and drink), Consumer Awareness, Cooking (Food Preparation and Handling skills), Food Safety and Active Lifestyles (physical activity) and provide an essential benchmark.
- The competences are progressive and cumulative from one age phase to the next.
- They could be met at home, school or through other activities.
- They show essential knowledge and capability – they are neither a curriculum nor an examination specification.
- The competences reflect UK-wide practice.
- Their aim is to help children and young people to develop the skills and knowledge to make and implement healthy food choices.

	By the age of 7, children should:	By the age of 11, children should:	By the age of 14, pupils should:	By the age of 16, students should:
Diet (food and drink)	<p>... recognise that food and water are essential for life.</p> <p>... be aware that we all need a balanced and varied diet to grow, be active and maintain health, and that we need to eat more of some foods than others, e.g. as depicted in <i>the eatwell plate</i>.</p> <p>... be aware that being active and looking after yourself are important for health, e.g. brushing teeth twice a day.</p> <p>... know that it is important to eat breakfast every day.</p>	<p>... make food choices based on the current healthy eating advice and understand that a healthy diet is made up from a variety and balance of different food and drinks, as depicted in <i>the eatwell plate</i>.</p> <p>... be aware of the importance of a healthy and balanced diet, good oral health and being physically active for health and wellbeing.</p> <p>... know that food and drinks provide energy and in different amounts</p> <p>... know that a variety of food</p>	<p>... use current healthy eating advice to choose a varied balanced diet for their needs and those of others.</p> <p>... know that food and drinks provide energy and nutrients in different amounts; that they have important functions in the body; and that people require different amounts during their life, e.g. infant feeding, teenage years.</p> <p>... understand the importance of energy balance and the implications of dietary excess or deficiency, e.g. malnutrition, maintenance of</p>	<p>... be able to apply current healthy eating recommendations, and understanding of people's needs, to their own diet and those of others, e.g. before and during pregnancy, breastfeeding.</p> <p>... be able to understand how to maintain a healthy weight throughout life, understanding the relationship between diet and physical activity, as well as taking into account other factors, e.g. advertising, food availability.</p> <p>... know why, when and how</p>

	<p>... know that some people eat or avoid certain foods for different reasons, e.g. due to allergy/intolerance, religion.</p> <p>...drink plenty and not get thirsty, e.g. drink 6-8 glasses a day.</p>	<p>is needed in the diet because different foods provide different substances required for our health, namely nutrients (carbohydrate, protein, fat, vitamins and minerals), water and fibre.</p> <p>... be aware that food needs change and that some people eat or avoid certain foods, e.g. allergy/intolerance or religious belief.</p> <p>...know that it is important to drink regularly throughout the day to stay hydrated.</p>	<p>a healthy weight.</p> <p>...know that their bodies contain water and that they need fluid from food and drinks to keep the body working properly.</p>	<p>to make changes to their diet.</p> <p>...understand that their need for water is affected by many factors, especially hot weather and levels of physical activity, and be aware of the consequences of dehydration.</p>
--	---	---	--	--

	By the age of 7, children should:	By the age of 11, children should:	By the age of 14, pupils should:	By the age of 16, students should:
<p>Consumer Awareness</p> <p><i>Food origins</i></p>	<p>... recognise that all food comes from plants or animals.</p> <p>...understand and value where food comes from, e.g. a farm, the sea.</p> <p>... recognise that food can be purchased or grown at home or at school.</p>	<p>... understand where and how a variety of ingredients are grown, reared, caught and processed.</p> <p>...know the basic steps in the producing food.</p>	<p>... know that food is produced, processed and sold in different ways, e.g. conventional and organic farming, fair trade.</p> <p>...know about the different stages in food production and processing.</p> <p>...understand how geography, weather and</p>	<p>...consider the concept of sustainability and the impact of different choices on the environment.</p>

			climate influence the availability of food and drink.	
<i>Food choice</i>	<p>... be able to talk about which foods they like or dislike.</p> <p>... know that people choose different types of food, based on who they are with, preferences, season, time of day, allergy/intolerance, religion and occasion (including celebrations).</p> <p>...be aware that different settings may affect food and drink choice, e.g. home, school, eating out.</p>	<p>... consider cost when helping to shop for food and cook at home.</p> <p>... explore the factors involved in food and drink choice and how this may be influenced by availability, season, need, cost, minimal packaging, where the food is produced, culture, religion, allergy/intolerance and peer-pressure.</p> <p>... be aware that advertising can influence what they choose to eat.</p> <p>...be aware that it is important to choose an appropriate portion size for their needs.</p>	<p>... compare the cost of food when planning to eat out or cook at home.</p> <p>... understand that people eat or avoid certain foods according to religion, culture, ethical belief, or personal choices.</p> <p>... be aware that food choice depends on many personal and lifestyle factors, e.g. role models, body image.</p> <p>... understand the influence of food marketing, advertising and promotion on their own diet and purchasing behaviour.</p> <p>...know that it is important to be aware of portion size when choosing food and drinks.</p>	<p>... apply costing skills to make good food selections for health when eating out or cooking at home.</p> <p>... consider a wider range of factors when making food choices, e.g. seasonality, local food, sustainability.</p> <p>... make informed choices about food and drink in order to achieve a healthy, varied and balanced diet.</p>
<i>Food labelling</i>	<p>... be aware that some foods have labels which provide information to help when making a choice.</p>	<p>... read and make use of the main information on food and drink labels.</p>	<p>... use nutrition and allergy information on food labels to help make informed food and drink choices.</p>	<p>...be able to make informed choices based on food labels, ingredients lists, nutrition information and health claims.</p>

	By the age of 7, children should:	By the age of 11, children should:	By the age of 14, pupils should:	By the age of 16, students should:
Cooking (Food Preparation and Handling Skills)	<p>... recognise and taste a range of familiar ingredients, e.g. fruit, vegetables, cereals, dairy, meat, eggs, fish, potatoes.</p> <p>... name and use a range of basic tools safely, e.g. small knife, chopping board, measuring spoon.</p> <p>.. use a range of food preparation skills with supervision, e.g. peeling, slicing, mixing, scooping, grating, spreading.</p> <p>... with help prepare a range of healthy dishes and drinks safely and hygienically.</p> <p>... avoid wasting food during preparation and cooking and recycle food packaging.</p> <p>...be able to eat sociably with others.</p>	<p>... name, taste and prepare a broad range of ingredients and healthy recipes, reflecting cultural diversity.</p> <p>... select and use appropriate tools and equipment safely when preparing and cooking food.</p> <p>... demonstrate an increasing range of food preparation skills, e.g. accurate weighing and measuring, kneading.</p> <p>... know how to store, prepare and cook a variety of predominantly savoury dishes safely and hygienically.</p> <p>... actively minimise food waste, be aware of portion sizes, compost fruit and vegetables and recycle food packaging.</p> <p>...appreciate the value of eating together with family and friends.</p>	<p>... use a broad range of preparation techniques and methods when cooking, e.g. stir-frying, steaming, blending.</p> <p>... use equipment safely, being aware of others' safety.</p> <p>... modify recipes and cook predominantly savoury dishes that are based on current healthy eating messages.</p> <p>... understand and use good food safety practices.</p> <p>...know how to safely make use of leftovers.</p>	<p>... apply skills and understanding competently to plan, prepare and safely cook dishes and menus for a healthy, varied and balanced diet.</p> <p>... be able to change recipes and dishes to make them healthier and more appealing by altering ingredients, and/or by using different cooking methods, e.g. using herbs instead of salt, using low fat yogurt, grilling instead of frying.</p> <p>... apply good food safety principles when buying, storing, preparing and cooking food.</p>



	By the age of 7, children should:	By the age of 11, children should:	By the age of 14, pupils should:	By the age of 16, students should:
Food Safety	<p>... recognise the importance of preparing and cooking food safely and hygienically, e.g. handwashing, cleaning up regularly, keep work surfaces clean.</p> <p>... be able to get ready to cook, e.g. tie back long hair, wash hands, wear an apron.</p> <p>... be aware that food purchased or cooked needs to be stored in different ways to keep it safe, e.g. fridge, freezer.</p>	<p>... know that food safety means preventing contamination, spoilage and decay when handling and storing food, so that it is safe to eat.</p> <p>... demonstrate good food safety practices when getting ready to store, prepare and cook food, e.g. keep raw meat away from other food, thorough handwashing.</p> <p>... understand the use of date-marks and storage instructions on food and drink labels.</p>	<p>... understand the principles of cleaning, preventing cross-contamination, chilling, cooking food thoroughly and reheating food until it is steaming hot.</p> <p>... plan and carry out food storage, preparation and cooking safely and hygienically.</p> <p>... use date-mark and storage instructions when storing and using food and drinks.</p> <p>... understand that some foods have a higher risk of food poisoning than others, e.g. raw chicken.</p>	<p>... implement good food safety when handling, preparing, cooking and serving food, e.g. handwashing, keeping raw and cooked food separate to avoid cross-contamination.</p> <p>... apply food safety information on food labels when buying, storing and consuming food.</p> <p>... know about food poisoning, its symptoms and preventative measures.</p>

	By the age of 7, children should:	By the age of 11, children should:	By the age of 14, pupils should:	By the age of 16, students should:
Active Lifestyles (physical activity)	<p>... know that an active lifestyle is good for health.</p> <p>... know how to get plenty of</p>	<p>... know how much physical activity they should do in a day, the benefits of vigorous intensity activity, and know</p>	<p>... know that it is important to include a variety of activity in everyday living.</p>	<p>... be aware of the contribution of every day and opportunistic activity to energy expenditure.</p>

	<p>physical activity throughout the day during their normal routine.</p> <p>...choose activities that they enjoy.</p> <p>...take opportunities to take part in physical activity/sport.</p> <p>...know that sitting down for too long at a stretch is not good for the body.</p> <p>...drink more when being active.</p>	<p>how they could achieve this in practice.</p> <p>...know what it feels like to be active at a moderate and vigorous intensity.</p> <p>...be able to take part in more formalised types of physical activity.</p> <p>...know the basics of how physical activity affects their health.</p> <p>...know that being physically active uses energy.</p> <p>...understand how physical activity helps to build physical confidence, which contributes to a positive sense of themselves.</p> <p>...be aware that doing regular physical activity makes their body fitter and stronger.</p> <p>...know that the body uses more water when being physically active and this needs to be replaced.</p>	<p>...know how different activities can affect health in different ways.</p> <p>...know how physical activity contributes to physical, social and mental wellbeing.</p> <p>...be aware of links between when and what to eat and drink before, during and after exercise.</p> <p>...understand how water is used by the body during physical activity and that extra water may be needed before, during and after being physically active.</p>	<p>...ensure that they undertake sufficient activity, including structured and everyday activities.</p> <p>...know how to access a variety of community-based opportunities for physical activity, including sports clubs.</p> <p>...prepare to keep active during adulthood and be aware of the recommendations for physical activity across the life course.</p> <p>...understand that different types of physical activity generate different improvements in physical capacity.</p> <p>...stay well hydrated when being physically active.</p>
--	--	---	--	--

Source: British Nutrition Foundation. (2014). Core competences for children and young people aged 5 to 16 years. Repéré à <http://www.nutrition.org.uk/foodinschools/competences/competences.html>

## Annexe II : Objectifs spécifiques du programme des Brigades Culinaires

Ateliers (recettes)	Objectifs spécifiques
<b>Atelier 1-</b> Présentation et initiation à la coupe de fruits  (Salade de fruits)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Comprendre le programme et remplir le questionnaire pré-atelier.</li> <li>➤ Appliquer les règles d'hygiène en cuisine.</li> <li>➤ Appliquer les principales règles de sécurité.</li> <li>➤ Se familiariser avec les diverses techniques de coupe de fruits.</li> </ul>
<b>Atelier 2-</b> Les légumes  (Soupe aux légumes)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Reconnaître les différents couteaux utilisés en cuisine.</li> <li>➤ Se familiariser avec les diverses techniques de coupes de légumes.</li> <li>➤ Se familiariser avec les bienfaits des fruits et des légumes dans mon alimentation.</li> <li>➤ Calculer une portion de légumes et fruits.</li> <li>➤ Former les brigades.</li> </ul>
<b>Atelier 3-</b> Les céréales  (Muffins au son et aux pommes)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Découvrir différentes sortes de céréales.</li> <li>➤ Connaître le rôle des céréales dans l'alimentation.</li> <li>➤ Calculer une portion de céréales.</li> <li>➤ Décrire les bienfaits nutritifs des grains entiers et des fibres.</li> <li>➤ Utiliser adéquatement les tasses et les cuillères à mesurer.</li> </ul>
<b>Atelier 4-</b> Lait et substituts, la saine alimentation et le parcours sensoriel  (Lait de chou-fleur)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Nommer les composantes d'une assiette équilibrée.</li> <li>➤ Décrire le rôle des aliments du groupe Lait et substituts dans l'alimentation.</li> <li>➤ Calculer une portion de Lait et substituts afin de varier son alimentation.</li> <li>➤ Prendre conscience du parcours sensoriel de dégustation.</li> <li>➤ Déguster et comparer différentes pommes.</li> </ul>

<b>Atelier 5-</b> Les viandes et les substituts  (Fajitas au poulet)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Explorer les différentes parties du poulet et assister la démonstration de sa découpe.</li> <li>➤ Voir la préparation d'un bouillon de poulet maison.</li> <li>➤ Se familiariser avec ce qu'est la contamination croisée et la marche à suivre pour l'éviter.</li> <li>➤ Connaître le rôle des protéines dans l'alimentation.</li> <li>➤ Découvrir les différentes sources de protéines.</li> <li>➤ Calculer une portion de viande.</li> <li>➤ Effectuer la technique de cuisson « sauter ».</li> </ul>
<b>Atelier 6-</b> Les légumineuses  (Tofu général tao)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Identifier au moins 3 substituts à la viande.</li> <li>➤ Goûter à différents produits du soya.</li> <li>➤ Décrire les enjeux de la surconsommation de viande rouge.</li> <li>➤ Calculer une portion de substitut à la viande.</li> <li>➤ Pratiquer la technique de cuisson « sauter » et différentes coupes de légumes.</li> </ul>
<b>Atelier 7-</b> Les déjeuners  (Pains dorés)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Explorer les différentes façons de modifier un déjeuner pour qu'il soit plus sain et plus complet.</li> <li>➤ Découvrir les composantes d'un déjeuner complet.</li> <li>➤ Connaître le rôle et l'importance du déjeuner dans l'alimentation.</li> <li>➤ Découvrir des trucs pour des déjeuners rapides et complets pour les jours d'école.</li> </ul>
<b>Atelier 8-</b> Boîte à lunch  (biscuits au pain d'épices)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Découvrir des astuces pour faire une boîte à lunch complète.</li> <li>➤ Expliquer le déroulement général de la grande corvée alimentaire et le plan de match.</li> <li>➤ Avoir vu l'assemblage d'un contenant de biscuits pour la corvée et réalisation de la recette.</li> </ul>
<b>Atelier 9-</b> Les gras, amis ou ennemis  (Mayonnaise et vinaigrettes)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Identifier différentes matières grasses.</li> <li>➤ Décrire le rôle des matières grasses sur le plan nutritif.</li> <li>➤ Différencier les gras saturés, les gras trans et les gras insaturés.</li> <li>➤ Calculer la quantité journalière recommandée.</li> </ul>
<b>Atelier 10-</b> La malbouffe  (Hamburger et frites maison)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Comprendre qu'est-ce que la malbouffe.</li> <li>➤ Expliquer pourquoi il est important que la malbouffe soit occasionnelle.</li> <li>➤ Définir et expliquer ce que signifie le terme calorie.</li> <li>➤ Adapter un repas de malbouffe en repas équilibré.</li> <li>➤ Connaître ses besoins énergétiques.</li> </ul>

<b>Atelier 11-</b> La grande corvée  Production de 600 contenants de biscuits	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Réaliser une recette en grande quantité.</li> <li>➤ Rassembler les autres élèves de l'école autour d'une grande cause alimentaire et sociale.</li> </ul>
<b>Atelier 12-</b> Les sauces  (Sauces béchamel, rosée, au fromage, au thon)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Découvrir différents types de sauces.</li> <li>➤ Connaître les composantes d'une sauce béchamel.</li> <li>➤ Assister à une démonstration d'une sauce tomate express.</li> <li>➤ Réaliser la cuisson des pâtes alimentaires.</li> <li>➤ Cuisiner une sauce béchamel.</li> <li>➤ Cuisiner des dérivés de la sauce béchamel.</li> </ul>
<b>Atelier 13-</b> Les poissons  (Papillote de poisson à l'estragon)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Explorer différentes techniques de coupes et de cuisson du poisson.</li> <li>➤ Distinguer les poissons à privilégier et les poissons en voie d'extinction.</li> <li>➤ Découvrir l'impact écologique de la surpêche.</li> <li>➤ Reconnaître les critères de fraîcheur d'un poisson frais.</li> <li>➤ Identifier les bienfaits nutritifs du poisson.</li> <li>➤ Découvrir la technique de cuisson en papillote.</li> </ul>
<b>Atelier 14-</b> Les desserts  (Tarte au citron et noix de coco)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Définir les conditions générales de succès en pâtisserie.</li> <li>➤ Expliquer la place des desserts dans l'alimentation.</li> <li>➤ Connaître la notion de portion.</li> <li>➤ Comprendre le 2<sup>e</sup> défi : La Collation nutritive</li> </ul>
<b>Atelier 15-</b> Les collations  (Barres granola)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Définir les notions de faim, satiété et appétit.</li> <li>➤ Comprendre les bienfaits de prendre une collation.</li> <li>➤ Préparer le 2<sup>e</sup> défi et confirmer les recettes choisies</li> </ul>
<b>Atelier 16-</b> Les œufs et le test de la collation  (Omelette au fromage et aux herbes)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tester la collation de chaque brigades.</li> <li>➤ Découvrir comment utiliser les œufs en cuisine.</li> <li>➤ Décrire les atouts nutritifs des œufs.</li> <li>➤ Cuire un œuf à la coque, un œuf mollet et un œuf dur.</li> <li>➤ Découvrir les herbes séchées et fraîches.</li> </ul>

<b>Atelier 17-</b> Le gaspillage alimentaire, les légumes et les épices  (Salade de légumes variés)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se familiariser avec le gaspillage de nourriture et découvrir des astuces pour éviter le gaspillage.</li> <li>➤ Découvrir les avantages des substituts aux légumes frais.</li> <li>➤ Pratiquer différentes techniques de cuisson des légumes.</li> <li>➤ Découvrir le monde des épices.</li> </ul>
<b>Atelier 18-</b> Défi la collation nutritive  (créations)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Préparer et cuire les recettes de collations nutritives.</li> <li>➤ Dresser les collations.</li> <li>➤ Présenter les collations nutritives au jury et expliquer la démarche.</li> </ul>
<b>Atelier 19-</b> La cuisson des viandes  (poulet au cari, porc aux champignons, pain de viande, suprêmes de poulet farci, steak BBQ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Découvrir différentes pièces de viandes.</li> <li>➤ Connaître les cuissons appropriées pour les différentes pièces de viandes.</li> <li>➤ Se familiariser avec les températures internes des différentes viandes.</li> <li>➤ Comprendre le défi 3 : La Foire multiculturelle.</li> </ul>
<b>Atelier 20-</b> Le chocolat et préparation pour la Foire multiculturelle  (Pouding au chocolat)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Découvrir la composition du chocolat.</li> <li>➤ Différencier la composition du chocolat noir, du chocolat au lait et du chocolat blanc, ainsi que du chocolat de moindre qualité.</li> <li>➤ Déguster différentes variétés de chocolats.</li> <li>➤ Discuter des sensations ressenties et des goûts perçus.</li> </ul>
<b>Atelier 21-</b> Planifier son épicerie  (Pouding au pain)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Découvrir de quoi est composé le pain.</li> <li>➤ Connaître l'importance de planifier son épicerie.</li> <li>➤ Faire la liste d'épicerie pour la Foire multiculturelle.</li> <li>➤ Connaître les 5 règles pour faire son épicerie de façon efficace.</li> <li>➤ Économiser en faisant l'épicerie.</li> <li>➤ Lire et comprendre un tableau de valeurs nutritives et une liste d'ingrédients.</li> <li>➤ Comparer les valeurs nutritives de 2 produits.</li> </ul>

<b>Atelier 22-</b> La Foire multiculturelle (créations)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Découvrir 4 à 5 cultures différentes à travers la cuisine et l’art de la table (suivant le nombre de brigades dans l’école).</li> <li>➤ Apprendre à cuisiner de nouveaux aliments et de nouvelles saveurs.</li> <li>➤ Partager leurs découvertes avec l’ensemble des élèves de l’école.</li> </ul>
<b>Atelier 23-</b> Le panier surprise	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Créer une recette à partir d’un panier surprise, sous la supervision du chef.</li> <li>➤ Respecter les critères d’évaluation ainsi que les principes de saine alimentation.</li> <li>➤ Mettre en pratique des techniques de cuisine apprises durant l’année</li> <li>➤ Cuisiner cette recette sous la supervision du chef.</li> </ul>
<b>Atelier 24-</b> Combat de brigades	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Créer une recette en brigade et de manière autonome à partir d’un panier surprise.</li> <li>➤ Respecter les critères d’évaluation ainsi que les principes de saine alimentation.</li> <li>➤ Mettre en pratique des techniques de cuisine apprises durant l’année.</li> <li>➤ Cuisiner cette recette en brigade de manière autonome.</li> </ul>

Source : La Tablée des Chefs. Cartable du chef 2013-2014

## Annexe III : Extrait du cartable du chef, Brigades Culinaires, 2013-2014

### DÉROULEMENT DE L'ATELIER

#### 1 PRÉSENTATION DES DIFFÉRENTS COUTEAUX UTILISÉS EN CUISINE (10 MIN)

- ★ **Couteau de chef**: sert à couper un peu tout, il est le plus utilisé. Comme la lame est grande, il peut couper de gros aliments, mais sert aussi à couper rapidement.
- ★ **Couteau d'office**: sert à faire les petits travaux. Il est plus petit donc offre une plus grande précision dans les gestes.
- ★ **Couteau dentelé**: sert à couper du pain ou des gâteaux sans les écraser.
- ★ **Économe**: sert à retirer la peau d'un fruit ou d'un légume. Peut aussi servir à faire des copeaux de fromage ou des rubans de légumes.

#### 2 LES PRINCIPALES TECHNIQUES DE COUPES DE LÉGUMES (10 MIN)

FAIRE UNE DÉMONSTRATION EN PRÉCISANT QUEL TYPE DE COUTEAU UTILISÉ (FAIRE UN RAPPEL DES COUPES VUES À L'ATELIER 1).

- ★ **Émincer**: couper un aliment en tranches minces (rondelles, demi-lunes).
- ★ **Hacher**: couper un aliment en morceaux plus ou moins petits, avec un couteau ou un hachoir.
- ★ **Ciseler**: couper un aliment en petits morceaux en faisant des incisions dans un sens, puis en recoupant dans le sens perpendiculaire.
- ★ **Bâtonnets**: couper un aliment en juliennes, en frites fines ou épaisses ou en biseaux.
- ★ **Cubes**: couper en bâtonnets puis dans l'autre sens pour en faire des cubes (macédoine: 1cm/1cm, brunoise: 1 mm / 1 mm).

3

#### RECETTE : RÉALISATION DE LA SOUPE AUX LÉGUMES EN ÉQUIPE DE 4 (PRÉPARATION 20 MIN)

PENDANT LA CUISSON (20 MIN), PARLER DE L'IMPORTANCE DE MANGER DES FRUITS ET DES LÉGUMES.

4

#### L'IMPORTANCE DE MANGER FRUITS & LÉGUMES (20 MIN)

##### Les fruits et légumes

Les légumes et les fruits sont essentiels à une bonne santé. En plus d'être frais, colorés et riches en saveurs, ils fournissent de précieux outils à l'organisme pour la croissance et de l'énergie pour nos activités quotidiennes et d'avoir de l'énergie pendant ses activités quotidiennes. Parmi ces « outils », on compte les fibres, les vitamines, les minéraux et des antioxydants (de petits gardes-du-corps) qui aident à défendre les cellules de l'organisme contre certaines maladies et des attaques du monde extérieur (ex.: pollution, fumée de cigarette, stress...). Durant l'adolescence, soit de 14 à 18 ans, le Guide alimentaire canadien recommande pour les filles de consommer 7 portions de fruits et de légumes par jour et 8 portions pour les garçons.

*Voici ce à quoi ressemble une portion de :*

- ★ **Légumes ou fruits frais ou coupés, surgelés, en conserve...**: une ampoule (125 ml / 1/2 tasse)
- ★ **Légume ou fruits entier**: une balle de tennis



SOURCE : SANTÉ CANADA



### Comment faire pour manger toutes les portions recommandées ?

Le matin, le midi, le soir, en collation; c'est toujours bon! Ajoute des fruits dans tes céréales le matin, apporte-toi un fruit en collation, mange des crudités avec ton lunch du midi, ce sont autant de trucs simples pour mettre des fruits et légumes au menu!

Les jus 100% purs comptent comme des portions de légumes ou fruits, contrairement aux cocktails, boissons et autres punches qui contiennent peu ou pas de vrais fruits, tout en pouvant renfermer du sucre, des arômes et des colorants artificiels. Il est toutefois préférable d'éviter de boire du jus comme de l'eau! On privilégie les fruits et légumes frais, et pour étancher sa soif, on s'hydrate avec de l'eau, ou encore avec du lait ou des boissons végétales enrichies comme la boisson de soya par exemple.

### Dans quels aliments retrouve-t-on les vitamines et les minéraux ?

**QUAND LES LÉGUMES ET LES FRUITS SONT FONCÉS ET COLORÉS (VERT FONCÉ, ORANGE ET ROUGE), C'EST SIGNE QU'ILS CONTIENNENT UNE GRANDE QUANTITÉ DE VITAMINES. PAR CONTRE, LES FRUITS ET LES LÉGUMES PERDENT UNE PARTIE DE LEURS VITAMINES À LA CUISSON, IL EST DONC PRÉFÉRABLE DE NE PAS LES SURCUIRE, C'EST AUSSI TRÈS BIEN DE LES MANGER CRU!**

VITAMINE A	VITAMINE C	FER	CALCIUM
Foie, patate douce, carotte, mangue, épinard, œuf entier, etc.	Oranges, citrons, pamplemousses, baies, poivron rouge, brocoli, tomate, pommes de terre, choux de Bruxelles, épinards, etc.	Viande, poulet, fruits de mer, légumineuses, produits céréaliers enrichis de fer, épinards, etc.	Produits laitiers, boissons végétales enrichies, tofu, amandes, chou chinois, brocoli, etc.

[HTTP://WWW.HC-SC.GC.CA/RN-AN/NUTRITION/VITAMIN/VITA-D-FRA.PHP](http://www.hc-sc.gc.ca/rn-an/nutrition/vitamin/vita-d-fra.php)

### À quoi servent les fibres et dans quels aliments on les retrouve ?

Les fibres sont bénéfiques pour la santé intestinale et la régularité. Elles permettent aussi de se sentir bien rassasié.

**Le saviez-vous? Beaucoup des fibres sont dans la pelure des fruits et légumes (pommes, poires, pommes de terre, etc.), il est donc préférable de bien la laver et de la manger!**

### Comment répondre à un jeune qui affirme ne pas manger de fruits et de légumes et être quand même en santé ?

Il est important de mentionner aux participants qu'il est plus facile d'adopter des habitudes alimentaires saines dès leur jeune âge plutôt jeune que d'attendre. Si on prend de mauvaises habitudes quand on est jeune, il devient plus difficile de les changer en vieillissant.

La santé et le bien-être, ça fonctionne aussi à long terme. Adopter de saines habitudes de vie, c'est pour être en forme et bien dans sa peau aujourd'hui et pour le futur!

Mais surtout, il faut insister sur le plaisir de mettre des fruits et légumes au menu: c'est non seulement important pour se sentir bien en forme et énergisé, mais ça met de la couleur, de la saveur et beaucoup de fraîcheur au menu!

SOURCE: EXTENSO, SANTÉ CANADA

## 5

### METTRE LA SOUPE AU FRIGO, DANS DES CONTENANTS HERMETIQUES POUR LES APPORTER À LA MAISON (5 MIN)

Source : La Tablée des Chefs. Cartable du chef 2013-2014

## Annexe IV : Questionnaire pré du programme des Brigades Culinaires

Date du premier atelier Les Brigades Culinaires (an/mois/jour) : 2013/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Date à laquelle le questionnaire est complété (an/mois/jour) : 2013/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Nom de ton école : \_\_\_\_\_

Bonjour,

Avant que les ateliers des Brigades Culinaires commencent, nous avons quelques questions qui vont nous permettre de mieux te connaître.

Merci de répondre au meilleur de tes connaissances et le plus spontanément possible. Tu n'as pas à t'identifier en complétant le questionnaire, le tout est anonyme.

### 1. Quelques questions sur l'alimentation et la nutrition

Svp choisir la réponse de ton choix en faisant un crochet  $\surd$  pour chaque énoncé.

Il n'y a pas de gêne à répondre que tu ne sais pas certaines choses en alimentation ou en nutrition.

		Oui et je pourrais même en parler avec mes amis	J'ai une vague idée mais pas assez pour en parler	Non, j'ai certainement besoin d'en apprendre sur le sujet	Non et pour tout dire ce n'est pas un sujet qui m'intéresse vraiment
1.1	Je connais le rôle des fruits et légumes dans mon alimentation.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
1.2	Je connais le rôle des protéines dans l'alimentation.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
1.3	Je connais d'autres sources de protéines en dehors de la viande.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
1.4	Je connais les bienfaits nutritifs du poisson.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
1.5	Je connais le rôle des œufs sur le plan nutritif.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
1.6	Je connais le rôle des produits laitiers et substituts dans mon alimentation.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>

		Oui et je pourrais même en parler avec mes amis	J'ai une vague idée mais pas assez pour en parler	Non, j'ai certainement besoin d'en apprendre sur le sujet	Non et pour tout dire ce n'est pas un sujet qui m'intéresse vraiment
1.7	Je sais ce qu'est la cuisine végétarienne.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
1.8	Je comprends la place du déjeuner équilibré dans mon alimentation.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
1.9	Je sais comment mettre de la variété dans mon alimentation.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
1.10	Je connais le <b>g</b> uide <b>a</b> limentaire <b>c</b> anadien.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
1.11	Je peux faire la différence entre les gras saturés et les gras insaturés.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
1.12	Je sais à quoi servent les matières grasses sur le plan nutritif.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
1.13	Je connais la différence entre ces trois mots : faim, appétit, satiété.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
1.14	Je sais ce que signifient les expressions « manger équilibré » et « saine alimentation ».	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
1.15	Je connais le rôle général des minéraux et vitamines dans l'organisme.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
1.16	Je connais les bienfaits nutritifs des grains entiers et des fibres.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>

## 2. Quelques questions sur la cuisine à la maison

Svp choisir la réponse de ton choix en faisant un crochet  $\surd$  pour chaque énoncé.

		Toujours	Souvent	Parfois	Rarement
2.1	J'observe mes parents lorsqu'ils cuisinent à la maison.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
2.2	Il m'arrive de cuisiner avec mes parents à la maison.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
2.3	Il m'arrive de cuisiner seul	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>

### 3. Quelques questions sur tes intérêts

Svp choisir la réponse de ton choix en faisant un crochet √ pour chaque énoncé.

		Oui	Plus ou moins	Non
3.1	Je souhaite découvrir des plats de cultures différentes.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>
3.2	Je veux comprendre comment les choix alimentaires ont une influence sur l'environnement.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>
3.3	Je veux comprendre comment choisir les aliments en fonction d'un budget.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>
3.4	Je veux apprendre à moins gaspiller de nourriture.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>
3.5	Je veux apprendre à bien choisir ce que je mange pour ma santé.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>
3.6	J'aimerais comprendre les étiquettes nutritionnelles.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>
3.7	J'aimerais apprendre à me préparer des collations nutritives..	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>
3.8	J'aimerais cuisiner davantage à la maison.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>
3.9	Je souhaite découvrir de nouveaux aliments.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>
3.10	Je souhaite découvrir de nouvelles saveurs.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>

### 4. Ton emploi éventuel

Svp choisir la réponse de ton choix en faisant un crochet √ pour chaque énoncé.

		Oui	Peut-être	Non	Je ne sais pas
4.1	Je pense qu'un emploi en cuisine pourrait m'intéresser.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
4.2	Je pense qu'un emploi en nutrition pourrait m'intéresser.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
4.3	Je pense qu'un emploi en agriculture pourrait m'intéresser.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>

## 5. Ton profil

5.1 Participes-tu à d'autres activités parascolaires (après l'école ou sur l'heure du midi)?

Non ☐<sup>1</sup>      Oui ☐<sup>2</sup>

Si oui, svp préciser le ou les domaines en faisant un crochet et dire à quelle fréquence :

Sport ☐<sup>3</sup>      Fréquence : \_\_\_\_\_

Culture ☐<sup>4</sup>      Fréquence : \_\_\_\_\_

Science ☐<sup>5</sup>      Fréquence : \_\_\_\_\_

Culinaire (autres que Les Brigades) ☐<sup>6</sup>      Fréquence : \_\_\_\_\_

Comité étudiant ☐<sup>7</sup>      Fréquence : \_\_\_\_\_

Autres (préciser svp) : \_\_\_\_\_ Fréquence : \_\_\_\_\_

5.2 Quel âge as-tu? \_\_\_\_\_

5.3 Quel est ton sexe?      Féminin ☐<sup>1</sup>      Masculin ☐<sup>2</sup>

# Merci beaucoup

# Annexe V : Questionnaire post du programme des Brigades Culinaires

Bonjour,

Nous voici maintenant au dernier atelier des Brigades Culinaires. Nous aimerions savoir si les Brigades t'ont permis de développer des connaissances, des habiletés. Le questionnaire suivant nous permettra de faire le bilan.

Tu n'as pas à t'identifier en complétant le questionnaire, le tout est anonyme. Merci de répondre ce qui représente vraiment tes connaissances en ce moment. C'est important pour nous.

Nom de ton école : \_\_\_\_\_

## 1. Quelques questions sur l'alimentation et la nutrition

Svp choisir la réponse de ton choix en faisant un crochet ✓ pour chaque énoncé.

Les Brigades Culinaires m'ont		Oui	Plus ou moins	Non car je le savais déjà	Non, les Brigades n'ont pas eu cet effet sur moi
1.1	Appris les bienfaits des fruits et légumes dans mon alimentation.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
1.2	Fait connaître des substituts aux fruits et légumes frais.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
1.3	Appris le rôle des protéines dans l'alimentation.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
1.4	Fait connaître des sources de protéines autres que la viande.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
1.5	Appris les bienfaits nutritifs du poisson.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
1.6	Fait connaître des substituts au poisson frais.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
1.7	Appris le rôle des œufs sur le plan nutritif.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
1.8	Appris les bienfaits des produits laitiers et de leurs substituts dans mon alimentation.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
1.9	Permis de faire la différence entre les bons et les mauvais gras.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
1.10	Appris à quoi servent les matières grasses sur le plan nutritif.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
1.11	Appris la différence entre ces trois mots : faim, appétit, satiété.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
1.12	Appris à me composer un repas équilibré.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
1.13	Appris la place des desserts dans une alimentation équilibrée.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
1.14	Appris ce que représente une portion normale pour différents groupes d'aliments.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>

Les Brigades Culinaires m'ont		Oui	Plus ou moins	Non car je le savais déjà	Non, les Brigades n'ont pas eu cet effet sur moi
1.15	Fait connaître les groupes du <a href="#">gGuide alimentaire canadien</a> .	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
1.16	Appris les aliments qui sont des sources de vitamines et minéraux.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
1.17	Appris le rôle général des vitamines et minéraux dans l'organisme.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
1.18	Appris les bienfaits nutritifs des grains entiers et des fibres.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
1.19	Appris l'importance des collations nutritives dans mon alimentation.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
1.20	Appris le rôle d'un déjeuner équilibré dans mon alimentation.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
1.21	Appris ce qu'est une calorie.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
1.22	Permis de comprendre pourquoi les besoins en énergie varient d'une personne à l'autre.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>

## 2. Quelques questions sur tes compétences en cuisine

Svp choisir la réponse de ton choix en faisant un crochet ✓ pour chaque énoncé.

Les Brigades Culinaires m'ont :		Oui	Plus ou moins	Non car je le savais déjà	Non, les Brigades n'ont pas eu cet effet sur moi
2.1	Appris les principales règles d'hygiène en cuisine.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
2.2	Appris les principes de base pour travailler de manière sécuritaire en cuisine.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
2.3	Appris l'importance de la température interne de la viande lors de sa cuisson.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
2.4	Appris les situations où il y a des risques liés à la contamination croisée.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
2.5	Appris à utiliser différents couteaux de cuisine.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
2.6	Appris à utiliser les cuillères et tasses à mesurer.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
2.7	Permis de connaître différentes coupes de viande.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>

Svp choisir la réponse de ton choix en faisant un crochet  $\surd$  pour chaque énoncé.

Les Brigades Culinaires m'ont :		Oui	Plus ou moins	Non car je le savais déjà	Non, les Brigades n'ont pas eu cet effet sur moi
2.8	Permis de connaître différentes matières grasses et leur utilisation en cuisine.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
2.9	Appris à faire une sauce béchamel.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
2.10	Appris différentes techniques de coupe pour les légumes.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
2.11	Appris différentes techniques de coupe pour les fruits.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
2.12	Appris différentes techniques de cuisson des légumes.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
2.13	Appris les méthodes de cuisson à utiliser selon les coupes de viandes.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
2.14	Permis de connaître différentes coupes de poissons.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
2.15	Appris à reconnaître les différentes parties d'un poulet entier.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
2.16	Permis de connaître l'usage des œufs en cuisine et en pâtisserie.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
2.17	Appris à cuire les œufs.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
2.18	Appris à cuire des pâtes.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
2.19	Appris l'effet de la levure.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
2.20	Permis de connaître différentes céréales.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
2.21	Permis de découvrir différentes qualités de chocolat.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
2.22	Permis de découvrir l'univers des herbes et des épices.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>



### 3. Quelques autres questions sur tes apprentissages

Svp choisir la réponse de ton choix en faisant un crochet ✓ pour chaque énoncé.

Les Brigades Culinaires m'ont :		Oui	Plus ou moins	Non car je le savais déjà	Non, les Brigades n'ont pas eu cet effet sur moi
3.1	Permis de découvrir les plats de cultures différentes.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
3.2	Permis de comprendre comment les choix alimentaires ont une influence sur l'environnement.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
3.3	Sensibilisé(e) au gaspillage alimentaire.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
3.4	Sensibilisé(e) au fait qu'au Québec tous ne mangent pas à leur faim.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
3.5	Appris à bien choisir ce que je mange pour ma santé.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
3.6	Permis d'être plus autonome en cuisine.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
3.7	Donné le goût de cuisiner.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
3.8	Fait découvrir de nouveaux aliments.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
3.9	Fait découvrir de nouvelles saveurs.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
3.10	Appris à utiliser l'ensemble de mes sens pour découvrir et apprécier des aliments.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
3.11	Appris à planifier mes achats en épicerie.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
3.12	Appris à comparer les prix en épicerie.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
3.13	Donné des trucs pour manger assez de fruits et de légumes.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
3.14	Donné des trucs pour mettre de la variété dans mon alimentation.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
3.15	Appris à appliquer les principes de saine alimentation dans une recette ou un repas.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
3.16	Permis de comprendre le tableau de valeur nutritive des aliments.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
3.17	Appris à interpréter la liste des ingrédients sur les étiquettes alimentaires.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>

#### 4. Les Brigades Culinaires, ton entourage et ton emploi éventuel

Svp choisir la réponse de ton choix en faisant un crochet  $\surd$  pour chaque énoncé.

		Oui	Plus ou moins	Non
4.1	Mes amis savaient que j'étais content(e) de faire partie des Brigades Culinaires de mon école.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>
4.2	J'ai pris plaisir à parler du projet avec d'autres jeunes de mon école.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>
4.3	Dans ma famille j'ai parlé de ce que j'ai appris avec les Brigades Culinaires.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>
4.4	Je recommanderais le projet Les Brigades Culinaires à des jeunes de d'autres écoles.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>
4.5	À la maison je m'implique plus en cuisine.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>

Svp choisir la réponse de ton choix en faisant un crochet  $\surd$  pour chaque énoncé.

Dans l'avenir :		Oui	Peut-être	Non	Je ne sais pas
4.6	Je pense qu'un emploi en cuisine pourrait m'intéresser.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
4.7	Je pense qu'un emploi en nutrition pourrait m'intéresser.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>
4.8	Je pense qu'un emploi en agriculture pourrait m'intéresser.	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>

#### 5. Ton profil

5.1 Quel âge as-tu? \_\_\_\_\_

5.2 Quel est ton sexe?      Féminin ☐<sup>1</sup>      Masculin ☐<sup>2</sup>

**Svp retourne ton questionnaire au chef et demande lui de brocher ta feuille de présence aux ateliers des Brigades Culinaires à ce questionnaire.**

Merci beaucoup